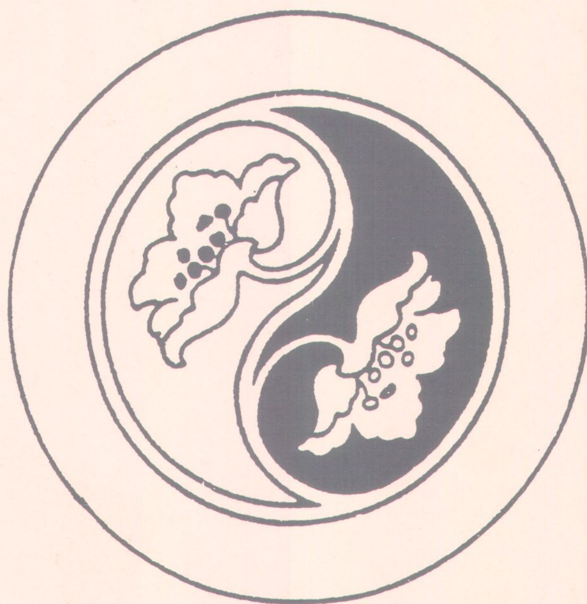
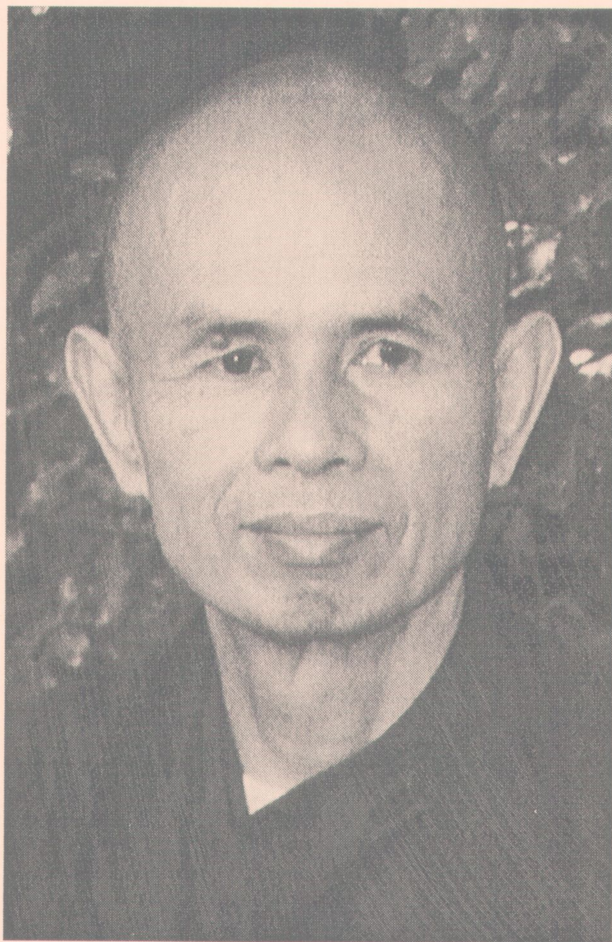
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
oktober 1997 - Klankschaal nr. 6

De Klankschaal is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.
Het is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht,
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Telefoon 0575 - 530 843



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te leven.

Ik adem in en kom tot rust
Ik adem uit en glimlach

Thuisgekomen in het nu
Wordt dit moment een wonder

Thich Nhat Hanh



Sangha-vrienden,

In dit nummer veel goed nieuws. Zuster Annabel komt in november - voor het eerst - naar Nederland. Zuster Jina komt volgend jaar april. Er is nog een hele kleine kans dat ze ook met Oud en Nieuw komt. Mocht dat het geval zijn dan sturen we jullie per ommegaande bericht.

Ander goed nieuws is dat vele mensen van de Nederlandse en de Vlaamse sangha van de zomerretraite in Plum Village genoten hebben. Een groot aantal van hen heeft de beslissing genomen om de vijf aandachtsoefeningen als richtlijn in hun leven aan te nemen en twee sanghavrienden zijn toegetreden tot de kerngemeenschap van de Order of Interbeing (een orde voor leken en kloosterlingen die door Thich Nhat Hanh is opgericht; zie Klankschaal 5).

Een goed bericht is ook is dat er weer een nieuw boek van Thich Nhat Hanh in het Nederlands is verschenen: 'In de geest van liefde' (uitgever: Ankh Hermes) - de vertaling van Cultivating the Mind of Love. In dit boek vertelt Thay over de liefde die hij als jonge monnik opvatte voor een non en tegen de achtergrond van dit verhaal legt hij onder meer de Diamant-soetra en de Avatamsaka-soetra uit. Toen het boek pas in het engels was verschenen zei hij eens dat dit volgens hem zijn belangrijkste boek was. In dit nummer hebben we een aantal fragmenten uit 'In de geest van liefde' opgenomen.

Er is ook weer veel copij binnengekomen. Weliswaar niet over het thema dat we in de vorige Klankschaal hadden voorgesteld (verliefdheid en relaties), maar daarom niet minder waardevol. Hartelijk dank voor alle inzendingen!

We geven de moed niet op wat het voorstellen van een thema betreft en we willen jullie voor het volgende nummer uitnodigen iets te vertellen over je ervaringen rond 'eten in/zonder aandacht'. Natuurlijk zijn bijdragen over andere onderwerpen ook welkom.

Wie ooit in Plum Village geweest is denkt daar makkelijk met een zekere heimwee aan terug, maar met elkaar kunnen we de grenzen van Plum Village verleggen. De duinroosjes in Castricum en de wilgen in het Vondelpark kunnen net zo veelzeggend worden als de eiken langs het loopmeditatiepad in de Upper Hamlet.

de redactie



Zuster Annabel in november in Nederland

In november komt zuster Annabel uit Plum Village naar Nederland. Op 14 november zal zij in Amsterdam een lezing geven met als titel 'Mindfulness, a Way of Healing.' Op 15 en 16 november zal zij, eveneens in Amsterdam, een meditatieweekend leiden rond hetzelfde thema (zie voor meer info blz. 22). Zuster Annabel spreekt engels. Zij werd tien jaar geleden als een van de eerste westerlingen tot non gewijd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Enkele jaren later ontving zij van hem de transmissie. Zij is 'leader of practice' in Plum Village en heeft de afgelopen jaren op vele plaatsen retraites geleid. Vrijwel alle boeken van Thay zijn door haar uit het Vietnamees in het Engels vertaald.

Zij vertelt op pagina 17 iets over haar leven.

Zuster Jina in april in Nederland

Zuster Jina zal van 15-19 april samen met de eerwaarde Hakuun Barnhard een retraite leiden op de Tiltenberg rond het thema 'Vrouwen en Boeddhisme'. Meer informatie hierover is op dit moment nog niet bekend. Zie hiervoor het volgende nummer van de Klankschaal.

Verkoop boeken van Thich Nhat Hanh

De meeste boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via de Stichting Vrede Leven. De winst die anders naar de boekwinkel gaat, komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. Een prijslijst van de Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh kan aangevraagd worden bij Kees Knook en Christie de Wit, tel. 020 - 412 17 23 of 0222 - 31 65 21 die de verzending van de boeken verzorgen.

Uitleen audiotapes met lezingen van Thich Nhat Hanh

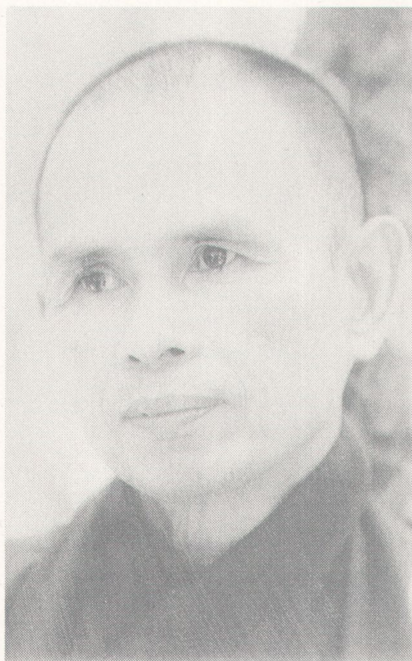
Sinds kort is het mogelijk via de stichting Luisteren in Aandacht tapes te lenen van lezingen die Thich Nhat Hanh in de loop der jaren gegeven heeft. Luisteren in Aandacht is onderdeel van de stichting Vrede Leven (de stichting die zich o.a. bezig houdt met de uitleen en verkoop van boeken en tapes van Thich Nhat Hanh). Op dit moment zijn tapes beschikbaar van de 13 lezingen die Thich Nhat Hanh tijdens de 'Heart-of-the-Buddha-retraite' (Plum Village, 1996) gegeven heeft. Binnenkort komen daar tapes van de lezingen van de afgelopen zomer bij. Wie belangstelling heeft om audiobanden te lenen kan een overzicht van de beschikbare tapes en informatie over de bestelprocedure opvragen bij Ger Levert (0575 - 52 67 22) en Margriet Versteeg (0575 - 53 08 43), die de organisatie hiervan op zich genomen hebben.

We willen peilen of er belangstelling is voor het lenen van videobanden. Hiervoor graag eveneens een telefoontje naar Ger of Margriet.

Eerste liefde
Thich Nhat Hanh

Tijdens een retraite in juni 1992 in Plum Village hield Thich Nhat Hanh een serie lezingen over o.a. de Diamant-soetra en de Lotus-soetra. Halverwege elke lezing veranderde hij steeds van onderwerp en vertelde over de tijd dat hij als jonge monnik verliefd geworden was op een non. Als hij daarover sprak kon je een speld horen vallen. 'Voor mij bestaat er geen verschil tussen de Diamant-soetra en dit liefdesverhaal', zei hij. 'Door het liefdesverhaal kun je de dharma beter begrijpen en door de dharma kun je het liefdesverhaal beter begrijpen. Waar is het zelf? Waar is het niet-zelf? Wie is je eerste liefde? Wie je laatste? Wat is het verschil tussen onze eerste liefde en onze laatste? Hoe kan iets ooit sterven? Waar vorm is, is misleiding, leert de Diamant-soetra. Als je de ware aard van mijn liefde wilt ervaren, probeer dan jezelf te begrijpen en te ervaren wie je werkelijk bent. Kun je de identiteit van water vaststellen op grond van de vorm die het heeft? Kun je nagaan waar het oorspronkelijk vandaan komt? Weet je waar het uiteindelijk terecht zal komen? Hetzelfde geldt voor je eerste liefde. Je eerste liefde heeft geen begin en zal ook geen einde hebben. Ze blijft voortleven in de rivier van je wezen. Denk niet dat ze tot het verleden behoort. Als je goed kijkt en de ware aard van je eerste liefde doorgrondt, zul je de Boeddha zien.'

De rode draad die door deze lezingen loopt is het ontwikkelen van ware liefde in onszelf door inzicht in het inter-bestaan van alle dingen. De lezingen zijn in boekvorm verschenen onder de titel 'Cultivating the mind of Love' (uitg. Parallax Press). De Nederlandse vertaling is afgelopen maand uitgekomen met de titel 'In de geest van liefde' (uitg. Ankh Hermes). Onderstaand volgen een aantal fragmenten hieruit.



Ze was twintig jaar toen ik haar voor het eerst ontmoette. Het was in de Tempel van het Volledig Ontwaken in de Vietnamese hooglanden. Ik had net een cursus over de grondbeginselen van het boeddhisme gegeven en na afloop daarvan had de abt van de tempel gevraagd: 'Thay, waarom blijf je niet nog een paar dagen hier voor je teruggaat naar Saigon?' 'Ja, goed idee', had ik gezegd, 'waarom niet?'

Ik had de hele dag in het dorp doorgebracht om een groep jongeren te helpen bij het instuderen van een toneelstuk ter

gelegenheid van Têt, het Vietnamese maan-nieuwjaar. Mijn allergrootste wens was het boeddhisme in mijn land te helpen vernieuwen, zodat het aan de behoeften van de jongeren zou kunnen voldoen. Ik was vierentwintig, vol creatieve energie, een kunstenaar, een dichter. Het was tijdens de oorlog met de Fransen, een tijd waarin veel mensen de dood vonden. Een van mijn broeders in de dharma, Thay Tam Thuong, was net omgekomen. Toen ik terugging naar de tempel en de trappen opliep, zag ik bovenaan een non staan die over de nabijgelegen heuvels uitkeek. Op dat moment was het alsof er een verfrissend briesje langs mijn gezicht streek. Ik had in mijn leven al heel wat nonnen gezien, maar geen ervan had ooit een dergelijk gevoel bij mij opgeroepen.

Voor de duidelijkheid moet ik jullie nu eerst het een en ander vertellen dat ik vroeger heb meegemaakt. Toen ik negen was, zag ik een keer op de omslag van een tijdschrift een afbeelding van de Boeddha die in het gras zat en grote vrede uitstraalde. Op dat moment wist ik dat ik ook zo vredig en gelukkig wilde zijn. Toen we het er twee jaar later met een groepje jongens over hadden wat we later wilden worden, zei mijn broer Nho: 'Ik wil monnik worden.' Het was een ongewoon idee, maar ik wist dat ik ook monnik wilde worden. Dat was zeker niet in de laatste plaats te danken aan de afbeelding van de Boeddha op dat tijdschrift. Jonge mensen zijn nog heel open en ontvankelijk. Ik hoop dat film- en tv-producers dat gegeven ter harte zullen nemen.

Zes maanden later maakten we met de klas een schoolreisje naar de berg Na Son. Ik had gehoord dat daar een kluizenaar woonde. Ik wist niet wat een kluizenaar was, maar ik wilde hem erg graag ontmoeten. Ik had mensen horen zeggen dat een kluizenaar iemand was die er alles voor over heeft net zo vredig en gelukkig als een Boeddha te worden. Het was tien kilometer lopen naar de berg en daarna moesten we nog een uur klimmen. Toen we bij de hut van de kluizenaar aankwamen bleek dat hij er niet was. Ik was erg teleurgesteld. Ik begreep niet dat kluizenaars liever niet zoveel mensen zien. Terwijl de rest van de klas ging zitten om te eten, klom ik nog wat verder de berg op, in de hoop hem in mijn eentje te ontmoeten. Plotseling hoorde ik water druppelen. Ik ging op het geluid af en vond een prachtige bron, half verborgen tussen de stenen. Ik keek erin. Je kon iedere kiezelsteen en ieder blad op de bodem zien. Ik knielde en dronk van het sprankelende, heldere water en voelde me helemaal voldaan. Het was alsof ik oog in oog met de kluizenaar stond! Daarna ging ik liggen en viel in slaap.

Toen ik een paar minuten later wakker werd, wist ik eerst niet waar ik was. Even later herinnerde ik me mijn klasgenoten en terwijl ik naar beneden liep om me weer bij hen te voegen, kwam er een zinnetje bij me op, niet in het Vietnamees, maar in het Frans: 'J'ai goûté l'eau la plus délicieuse du monde.' ('Ik heb het lekkerste water ter wereld geproefd.') Mijn vrienden waren opgelucht dat ik weer terug was, maar ik kon alleen maar aan de kluizenaar en aan de bron denken. Terwijl zij verder speelden, at ik in stilte mijn lunch op.

Toen mijn broer monnik werd, maakte iedereen in onze familie zich zorgen dat het leven van een monnik te zwaar voor hem zou zijn. Daarom vertelde ik niet dat

ik diezelfde weg wilde gaan. Het zaadje in me bleef echter doorgroeien en vier jaar later werd mijn droom werkelijkheid. Ik werd novice in de Tu Hiêu Pagoda, vlakbij de keizerlijke stad Huê in centraal Vietnam.

Denk eens aan je eigen eerste liefde. Neem er de tijd voor, haal je weer voor de geest wat er gebeurde, waar het gebeurde en wat er in je leven aan voorafgegaan was. Laat die ervaring weer bovenkomen en kijk er rustig en aandachtig naar, met mededogen en begrip. Je zult veel opmerken dat je destijds ontgaan is. In het zen-boeddhisme is er een koan die luidt: 'Hoe zag je gezicht eruit voor je ouders geboren waren?' Dat is een uitnodiging om op reis te gaan en je ware zelf, je ware gezicht te ontdekken. Kijk met al je aandacht naar je 'eerste liefde' en probeer haar ware gezicht te zien. Wanneer je dat doet, zul je zien dat je 'eerste liefde' misschien niet echt de eerste was, dat je gezicht toen je geboren werd misschien niet je oorspronkelijke gezicht is. Als je heel aandachtig kijkt, zul je je ware, oorspronkelijke gezicht kunnen zien, en je ware eerste liefde. Je eerste liefde is er nog steeds, hier en nu; ze is altijd aanwezig en blijft vorm geven aan je leven. Dit is een onderwerp om over te mediteren.

Toen ik haar ontmoette, was dat niet echt de eerste keer dat we elkaar ontmoetten. Hoe zou het anders zo gemakkelijk hebben kunnen gebeuren? Als ik niet die afbeelding van de Boeddha op dat tijdschrift had gezien, zou onze ontmoeting niet mogelijk zijn geweest. Als zij geen non geweest was, zou ik deze liefde niet voor haar gevoeld hebben. Er was een diepe vrede in haar, die ik niet in anderen voelde - de vrucht van oprechte oefening. Zij had als non geoefend in haar nonnenklooster in Huê en ze zag er net zo vredig uit als de Boeddha in het gras. Mijn bezoek aan de kluizenaar en het proeven van het zuivere water, maakte eveneens deel uit van onze eerste ontmoeting. Meteen toen ik haar zag, herkende ik in haar alles wat mij dierbaar was.

Ze was in het hoogland om haar familie te bezoeken, maar als non logeerde ze liever in de tempel. Zij wist dat ik een cursus over de grondbeginselen van het boeddhisme had gegeven en verwachtte mij dus te ontmoeten, maar ik had nooit iets over haar gehoord. Toen ik bovenaan de trap kwam, boog ik en vroeg haar hoe ze heette. We gingen naar binnen om verder kennis te maken. In een tempel heeft de abt altijd zijn eigen zitplaats en omdat de abt een paar dagen weg was en mij gevraagd had zijn plaats in te nemen, moest ik daar nu gaan zitten. Ik nodigde haar uit tegenover me te komen zitten, maar in plaats daarvan ging ze wat opzij van me zitten. Leden van de gemeenschap zitten nooit recht tegenover de abt; dat is nu eenmaal de gewoonte. Om elkaars gezicht te zien, moesten we dus opzij kijken.

Ze gedroeg zich als een perfecte non - in de manier waarop ze zich bewoog, de manier waarop ze keek en de manier waarop ze praatte. Ze was stil. Ze sprak alleen wanneer haar iets gevraagd werd en hield haar ogen neergeslagen. Ik was ook verlegen. Ik durfde haar nooit langer dan een of twee seconden aan te kijken, dan sloeg ik mijn ogen weer neer. Na een paar minuten groette ik haar en ging naar mijn kamer. Ik wist niet wat er met me aan de hand was, ik voelde alleen dat mijn

vrede verstoord was. Toen ik probeerde een gedicht te schrijven kreeg ik geen regel op papier!

Monniken spreken meestal niet over dit soort ervaringen, maar ik denk dat het belangrijk is dat wel te doen. Hoe kunnen de leden van de jongere generatie anders weten wat ze moeten doen als het hén overkomt? Als monnik hoor je niet verliefd te worden, maar soms is de liefde sterker dan je voornemens. Dit verhaal gaat over de aandachtsoefeningen ('precepts'), over leven in aandacht, over de gemeenschap (sangha), over ware liefde (bodhicitta) en transformatie.

Je moet weten dat er voor mij geen verschil bestaat tussen de Diamant-soetra en dit liefdesverhaal. Door het liefdesverhaal kun je de dharma beter begrijpen en door de dharma kun je het liefdesverhaal beter begrijpen. Misschien vraag je je af hoe het verder ging. Hoe het verder ging, hangt van jou af. In plaats van 'Hoe heet ze? Waar is ze nu?', zou je net zo goed kunnen vragen 'Wie is Thay? Wat is er met hem gebeurd?' Dit verhaal speelt zich hier en nu af, het gaat over jou en mij. Als we ons openstellen en aandachtig leren kijken, hebben we een kans met de werkelijkheid in contact te komen. De Diamant-soetra leert ons hoe we dat kunnen doen.

De uitdrukking 'eerste liefde' is misleidend, daarom ben ik 'stroomopwaarts' gegaan en heb ik jullie andere verhalen verteld - over de Boeddha op de voorkant van dat tijdschrift, over het drinken uit de heldere bron, over mijn broer die monnik werd. Hoe zou ik haar ooit hebben kunnen zien als die tekening er niet geweest was, als die bron er niet geweest was en mijn broer geen monnik was geworden? Zij is gemaakt van de 'niet-zij' elementen uit de rivier van mijn leven, uit de tijd zelfs waarin ik nog niet geboren was. Mijn voorouders hadden haar al ontmoet. Mijn 'eerste' liefde heeft altijd bestaan, ze heeft geen begin. Op het moment dat ik dat zag, veranderde mijn liefde in iets veel sterkers. Dat zaadje van diepgaande liefde ligt in ieder van ons verscholen.

Door het drinken van het water op de berg van de kluizenaar stroomde er vers water in mijn rivier. Ook de tekening van de Boeddha, mijn moeder en mijn grote broer maakten deel uit van die toevloed van vers water, en eigenlijk wordt mijn rivier nog steeds door deze zijriviertjes gevoed. Ik besta alleen uit 'niet-mij' elementen - de kluizenaar, de Boeddha, mijn moeder, mijn broer en haar. En als je vraagt 'En hoe ging het verder?', vergeet je dat het zelf uit niet-zelf elementen bestaat. Ik ben er, omdat jij er bent. Hoe het verder gaat, hangt van jou af.

Kijk eens naar de rivier van je eigen leven, naar de vele zijriviertjes die erin uitkomen en die je voeden en in leven houden. Als je in praktijk brengt wat de Diamant-soetra leert en het zelf achter het zelf ziet, de mens achter de mens, het levende wezen achter het levende wezen en de levensduur achter de levensduur, zul je zien dat jij mij bent en dat je ook haar bent. Je zult zien dat je eerste liefde geen begin en geen einde heeft en dat ze niets anders is dan een voortdurend proces van transformatie.

Samen maken we onze wereld
Zuster Jina

Toen ik hoorde dat het mijn beurt was om een dharmalezing te houden, besloot ik, na overleg met een paar vrienden, het over het leven in een sangha te hebben. We willen allemaal dat onze sangha gelukkig is en ik ging voor mezelf na hoe ik, als deel ervan, stukje bij beetje aan het geluk van deze sangha probeer bij te dragen. Ik zou willen beginnen iets te citeren dat ik eens over geluk geschreven heb: 'Werkelijk geluk is voor mij om, zowel op momenten van pijn als van vreugde, een oneindig mededogen te kunnen voelen. Een mededogen dat voortkomt uit begrip, uit het inzicht dat mijn broeder, mijn zuster en ik deze wereld samen tot stand brengen.' Ik schreef dit omdat ik meer en meer begin in te zien hoe we de situaties waarin we ons bevinden samen creëren. Ik zie het als een chemische reactie. Vroeger op school, tijdens de scheikunde lessen, fascineerde dat me altijd: je doet twee of drie stoffen bij elkaar en je krijgt ofwel iets prachtigs, of iets dat stinkt.

Als ik echt aandachtig ben als ik een broeder of zuster ontmoet, en ik ben me bewust van de energie die zij uitstralen - op dat moment - en die ik zelf uitstraal, dan doe ik inwendig een stapje terug en vraag me af: 'Wat voor reactie zullen we samen teweeg brengen?' Als ik op zo'n moment iets van ongeduld of irritatie in mezelf of in de ander opmerk, weet ik dat de wisselwerking tussen ons niet lekker zal ruiken. Ik onthoud me er dan van ook maar iets te zeggen of te doen. Ik glimlach alleen, als dat lukt, en ga wat anders doen. Soms lukt het me echter met behulp van bewust ademen ter plekke mijn ongeduld of irritatie te verzachten, of volledig los te laten, zodat de wisselwerking tussen ons neutraal is of zelfs een lekker geurtje heeft. Hoe meer ik me bewust wordt van wat er zich tussen ons afspeelt, des te meer zie ik dat we elke situatie samen creëren; we dragen allebei ons steentje bij. Het is geen kwestie van: 'Jij bent degene die hier schuld aan heeft,' of 'Alleen dank zij jou.'

Dit doet me denken aan een voorval dat ik jullie wil vertellen. Een aantal jaren had ik de coördinatie van de Upper Hamlet gedurende de zomerretraite die hier elk jaar gehouden wordt. Thay prees me dan soms voor de manier waarop alles verliep,



en ik zei dan: 'Thay, dit doe ik niet alleen, we doen het allemaal samen.' Thay glimlachte dan altijd breed. Maar op een keer verliep alles niet zo geweldig, wat gebeuren kan. Toen Thay me daarop wees zei

ik: 'Ja, dat weet ik, Thay, maar dat komt niet door mij alleen, dat komt door ons allemaal.' Dit riep helemaal geen brede glimlach bij Thay op, in tegendeel. Hij keek heel streng en zei: 'Zuster Jina, dit is jouw verantwoordelijkheid.' Toen ik Thay dat hoorde zeggen dacht ik: 'Ik alleen? Hoe zit dat met al die anderen? Zijn die dan helemaal niet verantwoordelijk voor de situatie?' Ik kan niet zeggen dat ik me bepaald gelukkig voelde toen ik Thay's hut verliet, maar ik weet ondertussen ook dat het altijd beter is eerst goed te kijken naar wat Thay ons zegt dan er tegenin te gaan. Ik ben daarom veel loop- en zitmeditatie gaan doen, en na een tijdje begreep ik dat ik, net zomin als ik in m'n eentje iets goeds kan creëren wat de mensen blij maakt, in mijn eentje iets te weeg kan brengen waar ze niet gelukkig mee zijn. We waren allemaal verantwoordelijk voor de situatie, niet alleen ik.

Maar ik begreep ook dat er een gevaar school in dit inzicht. Het kan namelijk een uitvlucht worden, een manier om de verantwoordelijkheid voor mijn aandeel te ontlopen, en Thay blokkeerde op werkelijk krasse manier die vluchtroute. Hij wees mij heel duidelijk op mijn aandeel en op wat ik geacht werd te doen, namelijk stil staan bij wat zich afspeelde en er wat dieper naar te kijken, om tot meer inzicht te komen en de harmonie weer terug te brengen. Maar Thay wees me vooral op wat ik zeker niet hoorde te doen, namelijk met de vinger naar anderen wijzen. Daar was niemand mee gebaad, de anderen niet en ik zeker niet. Toen me dat eenmaal duidelijk was, werd het makkelijker Thay's terechtwijzing te accepteren en voelde ik me er zelfs dankbaar voor. Dankbaar voor de moeite en tijd die Thay zo liefdevol aan me besteed had om me te helpen een beetje dieper te kijken naar hoe de dingen werkelijk zijn.

Mededogen is hierbij echter van essentieel belang. Zonder mededogen, in de eerste plaats voor ons zelf, is het moeilijk om ons aandeel te accepteren en voelen we ons ongemakkelijk, en dat nemen we dan de ander kwalijk. Maar in feite is de ander niet de schuld van ons ongemak, maar ons gebrek aan mededogen voor onszelf en de ander. Leren ons aandeel volledig te accepteren geeft een gevoel van vrijheid, een soort opluchting: 'Ah, ook dat kan ik omarmen.'

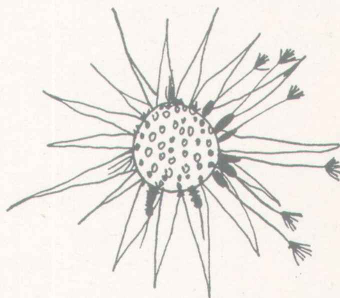
Mededogen voelen is makkelijker als we begrijpen waarom iets gebeurd is. Er zijn situaties geweest in mijn leven, vooral als ik oprecht met de oefening bezig was, dat ik goed kon zien hoe een situatie tot stand was gekomen. Ik wil graag een voorbeeld geven om dit te verduidelijken.

Ik was eens door vrienden gevraagd om aanwezig te zijn bij een 'Beginning Anew'. In eerste instantie reageerde ik heel terughoudend op hun uitnodiging omdat ik erg moe was. Ik had een lange reis achter de rug en het was al laat in de avond. Maar ze drongen aan en zeiden: 'Morgen ga je weg en we hebben je hulp echt nodig, dus kom alsjeblieft.' Ik dacht er even over na en ging accoord. Toen ze begonnen realiseerde ik me dat er hele oude wonden zaten waar ze nog niet echt iets mee gedaan hadden. Dat was, zeiden ze, omdat ze daarmee gewacht hadden tot ik er was, maanden lang dus. Goed, we deden Beginning Anew, en tot slot raadde ik hen aan om door te gaan met die oefening, want een oude wond heelt nooit helemaal in één keer.

Maanden later kwam een van de betrokkenen naar Plum Village. Ze vroeg me om samen Beginning Anew te doen, want, zei ze, door mijn onbekwaamheid bij het begeleiden van hun Beginning Anew was alles nog veel erger geworden. Dus ik ademde en zei: 'Goed, laten we een afspraak maken.' Een aantal dagen probeerde ik tijdens mijn loop- en zitmeditatie na te gaan wat er precies gebeurd was. Ik herinnerde me hoe moe ik geweest was, fysiek en geestelijk, en dat ik in eerste instantie nee had willen zeggen. Ik herinnerde me ook dat ik er in die tijd moeite mee had om echt aandachtig te zijn. Toen ik al die oorzaken en omstandigheden zag kon ik begrip en mededogen voor mezelf voelen. Ik kon alleen maar zeggen dat ik mijn best had gedaan. Ik had het niet slechter en niet beter kunnen doen. Dat gaf me een gevoel van vrede. Dus ik ging naar die vriendin en zei: 'Het spijt me heel erg dat het zo gelopen is, en ik zal er graag samen met jou voor gaan zitten om er naar te kijken.' Ik onderzocht ook hoe de situatie voor die vriendin geweest was, en realiseerde me dat zij waarschijnlijk net zo moe geweest was als ik, en dat er bovendien een aantal moeilijke dingen speelde in haar persoonlijke leven. Dus ik realiseerde me dat ook zij haar best had gedaan en dat we in feite altijd ons best doen; ieder van ons, wij allemaal.

We kunnen het daar natuurlijk niet bij laten. Het is goed te blijven oefenen zo aandachtig mogelijk te leven, om beter toegerust te worden situaties te begrijpen. In een gegeven situatie weten we dan beter wat wel en wat niet te doen. Dus in feite hadden we een heel goede Beginning Anew en we zijn nog steeds goede vrienden.

Te begrijpen dat we altijd ons best doen was voor mij heel belangrijk. 'Best' betekent hier dat ik mijn best mogelijke zelf ben, zoals de andere persoon zijn of haar best mogelijke zelf is. Dit is heel kalmerend omdat het de scherpe kantjes afhaalt van 'beter' of 'slechter'. Ik zag in die situatie dus dat we allemaal een aandeel hebben in hoe situaties ontstaan, en dat we moeten leren ons aandeel met mededogen te accepteren, te erkennen, te omarmen en ervoor te zorgen. Dan verlangen we niet meer dat de ander veranderd, zodat er een andere chemische reactie tussen ons kan ontstaan; dan voelen we ons licht en gelukkig, zodat de ander dat ook kan.



Het Vredescontract

In de soetra over de Vier Velden van Aandacht worden de vier gebieden beschreven waarop de oefening van het leven in aandacht gericht is. Eén van deze gebieden wordt gevormd door onze gevoelens (de andere drie zijn: het lichaam, de geest, en de objecten van de geest). Over het omgaan met gevoelens - met name met boosheid - is door Thich Nhat Hanh veel geschreven en gezegd. Hij heeft een aantal praktische regels opgesteld die gebaseerd zijn op de boeddhistische psychologie en die we als leiddraad kunnen gebruiken als er een gevoel van boosheid in ons opkomt of als iemand anders boos op ons is. Deze regels vormen samen het zogenaamde 'Vredescontract' (Peace Treaty). Ze zijn erop gericht: a) te voorkomen dat de boosheid een destructieve uitwerking heeft op onszelf en op de ander en b) voorwaarden te scheppen waardoor het gevoel van boosheid (in onszelf of de ander) kan transformeren. Het transformatieproces is voltooid als onze boosheid in mededogen is veranderd.

Het Vredescontract bestaat uit twee delen. Het eerste deel is gericht op degene die boos is; het tweede deel op degene die met de boosheid van een ander geconfronteerd wordt. Hoewel het Vredescontract in de eerste plaats bedoeld is voor mensen die een nauwe band met elkaar hebben, zoals in een gezin, gemeenschap of relatie, zijn de regels - op een enkele na - in elke situatie waar boosheid speelt toepasbaar. Wie de intentie heeft zich door deze regels te laten leiden kan het Vredescontract ondertekenen, alleen of samen met een ander, eventueel in aanwezigheid van de sangha.

Opnieuw Beginnen

Het Vredescontract gaat vergezeld van een andere oefening: 'Opnieuw Beginnen' (Beginning Anew). Beide oefeningen vullen elkaar aan. In het Vredescontract worden aanwijzingen gegeven over wat we beter wel en niet kunnen doen vanaf het moment dat we met boosheid te maken krijgen tot het moment dat we er met de ander over gaan praten. In 'Opnieuw Beginnen' worden een aantal richtlijnen gegeven die ons bij het uitpraten kunnen helpen onze boosheid op een constructieve manier te uiten. Opnieuw Beginnen heeft niet alleen betrekking op het uiten van boosheid maar evenzeer op het uiten van waardering. Het is een oefening die we ook zonder dat er sprake is van disharmonie kunnen doen.

Opnieuw Beginnen kent drie fasen:
1) het uiten van waardering voor elkaar,
2) het uiten van spijt over dingen die we (niet) gedaan of gezegd hebben waarmee we de ander mogelijk gekwetst hebben en
3) het uiten van boosheid/gekwetstheid.
Thich Nhat Hanh raadt ons aan om regelmatig, b.v. wekelijks, bij elkaar te komen met de mensen met wie we samen wonen of werken om 'opnieuw te beginnen'. De onderlinge band wordt hierdoor versterkt en het voorkomt dat ergernissen zich ophopen. Opnieuw Beginnen is een belangrijke hulp om het communicatiekanaal schoon te houden. In een volgende Klankschaal zullen we uitgebreider op deze oefening ingaan.

Op de twee volgende pagina's staat het Vredescontract. De verschillende punten van het contract worden vervolgens toegelicht.

Vredescontract

Teneinde lang en gelukkig met elkaar samen te leven, teneinde onze liefde en ons begrip voor elkaar te blijven verdiepen en te doen groeien, beloven wij, ondergetekenden, het volgende in acht te nemen en daadwerkelijk in praktijk te brengen:

A. Als ik boos ben, ben ik bereid om:

1) Niets te zeggen of te doen dat verdere schade kan veroorzaken of de boosheid kan versterken.
2) Mijn boosheid niet te onderdrukken.
3) Met aandacht te ademen en bij mezelf te rade te gaan.
4) Aan degene die me boos gemaakt heeft kalm en binnen 24 uur te vertellen dat ik boos ben en het daar moeilijk mee heb, mondeling of door een vredesbriefje te sturen.
5) Een afspraak te maken, mondeling of per vredesbriefje, om de kwestie later in de week (b.v. vrijdagavond) diepgaander te bespreken.
6) Niet te zeggen: 'Ik ben niet boos. Het doet er niet toe. Er is niets om boos over te zijn.'
7) Met aandacht te ademen en mijn eigen leven diepgaand te bekijken (terwijl ik zit/lig/sta/loop) om te zien:
   a) waar ik zelf niet altijd even tacties ben geweest.
   b) hoe ik anderen met mijn eigen hebbelijkheden gekwetst heb.
   c) dat mijn eigen krachtige zaadje van boosheid de hoofdoorzaak van mijn boosheid is.
   d) dat het leed van de ander, dat het zaadje van mijn boosheid water geeft, slechts de aanleiding is.
   e) dat de ander alleen maar probeert zijn eigen leed te verlichten.
   f) dat ik niet echt gelukkig kan zijn zolang de ander lijdt.
8) Onmiddelijk mijn verontschuldigingen aanbieden, zonder tot vrijdagavond te wachten, zodra ik mijn eigen gebrek aan zorgvuldigheid besef.
9) De afspraak voor vrijdag uit te stellen als ik me niet kalm genoeg voel om de ander te ontmoeten.

Vredescontract

B. Als ik de ander boos gemaakt heb, ben ik bereid om:

1) Zijn/haar gevoelens te respecteren, hem of haar niet belachelijk te maken en genoeg tijd te geven om te kalmeren.
2) Niet aan te dringen om er onmiddelijk over te praten.
3) Op het verzoek van de ander om een afspraak te maken, in te gaan, mondeling of schriftelijk, en te bevestigen dat ik zal komen.
4) Met aandacht te ademen en bij mezelf te rade gaan, zodat ik kan zien dat ik:
   a) zaadjes van onvriendelijkheid en boosheid in me heb en gewoonten die de ander ongelukkig kunnen maken.
   b) ten onrechte gedacht heb dat ik mijn eigen leed kon verlichten door de ander te doen lijden.
   c) mezelf pijn doe door de ander pijn te doen.
5) Mijn verontschuldigingen aan te bieden zodra ik mijn eigen onzorgvuldigheid inzie, zonder mezelf te proberen te rechtvaardigen en zonder te wachten tot de ontmoeting op vrijdag.

getekend.................................... getekend....................................

datum.. datum..

plaats.. plaats..

Toelichting
bij A

ad 1. Als we boos zijn hebben we de neiging dingen te zeggen en te doen waardoor de situatie escaleert. Daarom moeten we ons er in de eerste plaats van weerhouden ook maar iets te zeggen of te doen.

ad 2. Ook onze boosheid heeft recht van bestaan en we mogen er best mee voor de dag komen. Maar wel op het juiste moment en niet meteen. We halen minstens drie keer bewust adem voor we er iets over zeggen. Doen we dat niet dan is er grote kans dat het niet veilig is erover te spreken.

ad 3. Door ons bewust te zijn van onze ademhaling zijn we beter in staat onze aandacht in het nu te houden. We maken echt contact met onze boosheid en omarmen onze gevoelens met liefdevolle aandacht, terwijl we onze in- en uitademing blijven volgen. Zit- en loopmeditatie, het liefst in de natuur, kunnen hierbij helpen. We gaan hier net zo lang mee door tot we weer rustig zijn geworden.

ad 4 en 5. Als we te lang met onze boosheid rondlopen kan dat een vergiftigende uitwerking hebben. Daarom moeten we de ander 1) laten weten dat we boos zijn en 2) voorstellen om er binnenkort samen een keer over te praten. Als we binnen de gestelde termijn van 24 uur niet in staat zijn dit op een rustige manier te vertellen, kunnen we een vredesbriefje schrijven. We moeten er wel voor zorgen dat de ander dit ook ontvangt - en wel vóór de 24 uur om zijn.
Thich Nhat Hanh geeft het volgende voorbeeld van een vredesbriefje:

datum / tijd

Lieve ....,

Vanochtend zei / deed je iets wat me heel erg boos gemaakt heeft, nl.:
....
....
....
....

Het heeft me heel veel pijn gedaan en ik wil dat je dat weet. Ik zou er graag samen op een rustige, open manier naar willen kijken en er dieper op ingaan. Zou jij aanstaande vrijdagavond kunnen?

Je op dit moment niet erg gelukkige

....

ad 6. Soms zijn we te trots om te erkennen dat we ons gekwetst voelen. We moeten de waarheid echter niet verbergen: boos is boos. Trots mag geen barrière zijn die onze relatie kapot maakt. Waarom zouden we zo trots zijn? Mijn pijn is zijn pijn en zijn lijden is mijn lijden.

ad 7. We richten onze blik naar binnen en realiseren ons:
- dat er ook situaties zijn geweest waarin wij de ander gekwetst hebben (a + b).
- dat de oorzaak van onze boosheid en pijn in de eerste plaats in onszelf gelegen is: in het zaadje van woede dat zich in ons verscholen ligt en dat regelmatig naar boven komt (c).
- dat onze boosheid gebaseerd kan zijn op

een observatie of vooronderstelling die niet klopt (d).
- dat de ander mogelijk ook lijdt en ons alleen gekwetst heeft om zijn eigen lijden te verlichten (e)
- dat we door het lijden van de ander te helpen verlichten ook ons eigen lijden verlichten (f).

ad 8. Het kan een hele opluchting voor de ander zijn te weten dat we niet meer boos op hem zijn. We kunnen de cirkel van lijden daarom beter zo snel mogelijk doorbreken.

ad 9. Als we ons nog niet rustig genoeg voelen om over onze boosheid te praten, stellen we de afspraak uit. In de tussentijd gaan we door met loop- en zitmeditatie en blijven we zoveel mogelijk bij onze ademhaling.

Toelichting bij B

ad 1. Zelfs als we zien dat de boosheid van de ander nergens op slaat en dat ze er helemaal naast zit, dringen we er niet meteen op aan om niet meer boos te zijn. Het is nu eenmaal een natuurwet dat elk gevoel een bepaalde levensduur heeft - het komt op, houdt een tijdje aan en zakt geleidelijk weer weg.

ad 2. Als we er bij de ander op aandringen meteen over zijn gevoel te praten kunnen we alles kapot maken. Wanneer we wachten tot de afspraak, een paar dagen later, hebben we de tijd te kijken wat ons eigen aandeel in de situatie geweest is. We kunnen proberen na te gaan wat we gezegd of gedaan hebben dat de ander boos gemaakt heeft.

ad 3. De ander zal zich al wat opgeluchter voelen als ze weet dat we haar briefje ontvangen hebben en bereid zijn naar haar te luisteren.

ad 4. We gaan terug naar onszelf, naar onze ademhaling, en realiseren ons:
- dat het heel goed mogelijk is dat we medeverantwoordelijk zijn voor de pijn die de ander doormaakt, ook al zien we op dit moment nog niet wat ons aandeel hierin is.
- dat het kwetsen van de ander om onze eigen pijn te verlichten geen echte opluchting geeft.
- dat het ook onszelf ten goede komt als we iets doen om het lijden van de ander te verminderen.

ad 5. Een oprechte verontschuldiging kan wonderen doen. Zijn we eenmaal zover, dan moeten we er geen gras over laten groeien. We hoeven niet tot vrijdag te wachten, maar kunnen direct de telefoon pakken, zonder onszelf te verdedigen of alles uit te leggen.

Het Vredescontract en Opnieuw Beginnen worden door Thich Nhat Hanh besproken in zijn boek 'Vrede Aanraken' (uitg. Karnak). Het thema van dit boek is hoe we onze relatie(s) gezond en gelukkig kunnen houden/maken. Ook het middelste deel van 'Iedere stap is vrede' is aan dit thema gewijd. Thich Nhat Hanh geeft hierin vele aanwijzingen omtrent het omgaan met pijnlijke gevoelens.

Eveline Beumkes

Maak me onschadelijk

Als ik een bom ben
die bijna ontploft,
als ik een gevaar
voor je leven ben geworden,
zorg dan voor me.
Je denkt dat je van me af kunt komen,
maar hoe?
Ik ben hier, midden in je,
- je kunt me niet uit je leven laten verdwijnen -
en ik kan op elk moment ontploffen.
Ik heb je zorg nodig.
Ik heb je tijd nodig.
Ik heb jou nodig
om me onschadelijk te maken.
Jij bent verantwoordelijk voor mij,
want je hebt beloofd (en ik heb het gehoord)
om lief te hebben en zorgzaam te zijn.



Ik besef dat het veel geduld, veel aandacht vergt
om voor mij te zorgen.
Maar ook in jou is een bom - dat weet ik -
die onschadelijk gemaakt moet worden.
Dus waarom zouden we elkaar niet helpen?

Ik heb je nodig
om naar me te luisteren.
Niemand heeft ooit naar me geluisterd.
Niemand begrijpt mijn pijn,
ook niet degenen die zeggen dat ze van me houden.
De pijn binnenin me
verstikt me.
Het is de TNT waar de bom uit gemaakt is.
Er is niemand anders die naar me luistert,
daarom heb ik jou nodig.
Maar het lijkt of je me ontwijkt.
Je wilt wegrennen om in veiligheid te komen,
het soort veiligheid dat niet bestaat.

Ik heb mijn bom niet gemaakt.
Jij,
de maatschappij,
mijn familie,
de school,
de traditie
hebben hem gemaakt.
Geef er mij daarom niet de schuld van alsjeblieft.
Kom en help me,
anders ontplof ik.
Dit is geen dreigement,
het is alleen een dringend verzoek om hulp.
Als jouw beurt gekomen is
zal ik jou helpen.

Thich Nhat Hanh

Ja, de Dharma werkt echt
Zuster Annabel

Deze herfst komt zuster Annabel, één van de nonnen uit Plum Village, naar Nederland om een lezing en een korte retraite te geven (zie blz. 22). We willen haar introduceren door middel van het volgende stukje waarin ze iets over haar leven vertelt (overgenomen uit 'Intersein', november 1993).

Ik werd in 1949 in Engeland geboren, en begon al op mijn 21-ste aan de universiteit les te geven in het boeddhisme. Mijn diepste verlangen werd al gauw om non te worden, en zo reisde ik in 1980 naar Indië om het kloosterleven te leren kennen. Maar ik kon de culturele verschillen niet aan, zodat ik na een jaar van leven en werken met de nonnen daar naar Europa terugkeerde.



Om geld te verdienen ging ik weer aan de universiteit werken. Verder sloot ik me aan bij de Engelse vrouwen vredes-beweging. We bezetten een raketbasis, wat toen een nogal hevige politieke storm heeft doen opsteken. Maar ik bleef met de vraag rondlopen hoe het nu eigenlijk zat met het verband tussen een politiek engagement en het boeddhisme. Zo kwam ik in aanraking met de boeddhistische vredesbeweging, en langs die weg ook met de boeken van Thich Nhat Hanh. Ik moet toegeven dat de eenvoud van Thay's uitspraken me eerst een beetje geschokt heeft: kon het boeddhisme zo eenvoudig zijn?! Maar het 'lot' wilde dat de boeddhistische vredesbeweging me vroeg Thich Nhat Hanh naar Engeland uit te nodigen.

Wat verliep mijn eerste ontmoeting met Thay en zuster Chan Kong (toen nog zuster Phuong) ongelovelijk natuurlijk en vanzelfsprekend! Ik voelde me diep met hen verbonden, en toen ze me uitnodigden om naar Plum Village te komen deed ik dat graag, de zomer daarop. Ik kwam als bezoekster, maar ben niet meer weggegaan.

Destijds was Plum Village nog geen boeddhistisch meditatiecentrum, maar een plaats waar Vietnamese vluchtelingen terecht konden. Pas na een tijd voerde Thay de vijf leefregels in, waarmee hij een kader schiep voor een religieuze leefwijze. Toen begon ik pas echt te oefenen, dat wil zeggen, het ging er nu om de theorie die ik geleerd had waar te maken in het dagelijks leven.

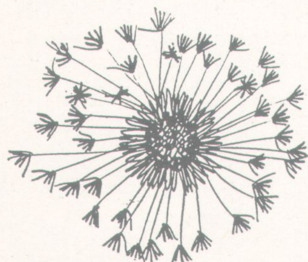
In 1986 werd ik lid van de Order of Interbeing. Thich Nhat Hanh wilde toen nog niemand tot non of monnik wijden, hij vond de tijd nog niet rijp. Hij gaf me de opdracht om het lesgeven weer op te pak-

ken, Pali en Sanskriet voor anderen toegankelijk te maken, Vietnamees te leren, en Vietnamese teksten in het Engels te vertalen. Deze dingen doe ik nog steeds, naast het werk dat bij het gemeenschapsleven hoort. Verder ben ik veel op pad om de Dharma over te dragen op Dagen van Aandacht en tijdens retraites.

In november 1988 was het dan eindelijk zover: Thay wijdde mij tot non! Ik werd de eerste westerse non in de lijn waar Thich Nhat Hanh toe behoort, en nam ik de 348 leefregels uit de Mahayana-traditie aan. Maar ik vind het veel belangrijker dat ik als westerse vrouw een kader heb gevonden dat voor mij leefbaar, en voor mijn familie acceptabel is. Thay legt er de nadruk op dat een ordinatie een oefening is voor de hele familie, en dat de steun van je familie op je pad een grote hulp is.

Het leven onder de liefdevolle leiding van Thay in de groeiende sangha van kloosterlingen en leken betekent voor mij de vervulling van een diep verlangen, maar is tegelijkertijd een voortdurende uitdaging. Ik vind de harmonie in de gemeenschap enorm belangrijk, en ik zet me daar dan ook echt voor in.

Ik ben er het levende bewijs van dat ook een wetenschapster werkelijk oefenen kan. De oefening heeft me op een prachtige manier verandert - ja, de Dharma werkt echt!



Hij boog veel dieper...
interview met Nora de Graaf

door Tine Boelens

Nora de Graaf, die dit jaar 80 jaar geworden is, behoort tot het kleine groepje mensen dat Thich Nhat Hanh heeft leren kennen op het moment dat hij voor het eerst naar Nederland kwam, ruim 20 jaar geleden. In 't onderstaande vertelt zij hoe deze eerste ontmoeting met Thay voor haar verliep. Nora begeleidt al meer dan dertig jaar zenmeditatie-groepen en ontving in 1992 de tranmissie van Thich Nhat Hanh. Velen zijn via haar op het spoor van Thay gekomen.

Hoe ik bij Thay terecht kwam? Ik kan wel zeggen dat ik al bij hem was voordat ik bij hem was. Ik heb bij Thay nooit het gevoel gehad dat hij een onbekende man, een onbekende wereld was, of dat het een onbekend verhaal was dat hij vertelde. Dat is misschien doordat ik voor het eerst van zijn bestaan hoorde tijdens de oorlog in Vietnam. Ik was wat je noemt echt geschokt van de gruwelen die daar gebeurden en zag het - erg eenzijdig - als grove fouten van de kant van Amerika. Natuurlijk hebben de Vietnamezen net zo goed gewelddaden gepleegd. Maar ik had het gevoel: 'die Amerikanen moesten nu zo langzamerhand toch wijzer wezen en beter weten.' Het op het oerwoud gooien van ontbladeringsmiddelen - en dan moest je nog niet eens aan het persoonlijke leed denken -, daar gruwde ik van. Ik had een gevoel van plaatsvervangende schaamte: ik was ook een witneus en die witneuzen deden dat toch maar. Vandaar dat ik me (schaamte- en schuldgevoelens

wil je altijd afkopen) zo snel mogelijk aansloot bij het comité voor Vietnamese weeskinderen dat in die tijd werd opgericht. Daar deed ik zo het een en ander voor: een kind aannemen (op afstand), enzovoorts. Dat comité gaf een blaadje uit en daar stond op een gegeven moment in dat ze een stencil hadden uitgegeven (een pamflet noemden ze het geloof ik) van de hand van een Vietnamese boeddhistische monnik. Ze raadden ten stelligste aan om dat te kopen. De opbrengst werd namelijk door de monnik ter beschikking gesteld van de kinderen in Vietnam. Ik bestelde het, las het en dacht: "Mijn hemel, dit is een goudmijntje: dit is niet alleen van belang voor de Vietnamese kindertjes maar ook voor de Europese en andere witneuzige kindertjes en grote mensen - en in 't bijzonder voor mij en m'n leerlingen." Dus ik heb daar meteen zo'n stuk of vijftig van besteld. Ik weet niet hoeveel leerlingen ik toen had (vijftig, vijfendertig, honderd, ik weet het niet). Ik heb iedereen min of meer gedwongen om het te kopen - dat wil zeggen, ik heb hun gezegd: "We gaan het bespreken, dus het is goed als je het kent. Als je wilt kun je van elkaar lenen, maar volgende week beginnen we al..." Dus het was een beetje geraffineerd, maar ik dacht: "Dan worden er weer veel van verkocht". En zo leefde ik eigenlijk met



dat boekje, 'Het gras wordt groener'. Dat was dus mijn eerste weten dat er zo'n mens rondliep met de naam Thich Nhat Hanh. En ja, ik had zo'n gevoel van "Ik moet naar die man toe, ik zou verder willen gaan dan zo algemeen kennis nemen van zijn denkbeelden. Wat doe ik daar nu mee?" Ik hoefde niet lang na te denken, want er kwam een briefje in de bus van Nico Tydeman dat er - op initiaief van Pax Christie, 'Vrede-Nu' en nog een paar van die bewegingen - in Nederland een vredesconferentie gehouden zou worden en dat daarbij als gast de monnik Thich Nhat Hanh was uitgenodigd. Dat was in de buurt van 1977. Die conferentie was natuurlijk helemaal vol en Nico heeft toen gevraagd of hij voor een groepje zenbeoefenaars ook niet wat wilde doen. Dat werd toen de eerste zogeheten sesshin.. Ik zal niet zeggen dat ik me alles van woord tot woord herinner, maar ik zou je er wel van allerlei over kunnen vertellen. Bijvoorbeeld, we zaten met z'n allen (15 mensen waren er gekomen)om een ronde tafel en Nico was bezig namen op te schrijven - "Jij hebt betaald en jij moet nog betalen," in een heel ontspannen, gezellige sfeer. We zaten in de Kosmos, een smal gebouw met veel verdiepingen. Bijna alle vertrekken liggen boven elkaar, vandaar dat er ook een wentel-

trap in de kamer was. Terwijl we daar zaten daalden van de wenteltrap twee voeten af, met twee sandalen eraan. Daar kwam hij naar beneden. Ik was de enige die hem opmerkte, want de anderen waren teveel bezig. Uiteraard, dan buig je. En wat me toen vreselijk frappeerde: hij boog ook, maar hij boog veel dieper. En ik dacht eerst: "Hij wijst mij terecht" - heeft hij gelijk in - maar later dacht ik: "Nee, het zijn simpelweg de grijze haren." Hij is maar zes jaar jonger dan ik, maar hij is jonger. Hij was toen nog helemaal zwart en ik was al grijs. Dus hij boog voor de oude dame. Na de nodige plichtplegingen zouden we gaan luisteren naar wat hij te zeggen had. Iedereen zat klaar met bloknootjes en schrijfstiften. "Nee", zei hij, "We gaan nu luisteren, niet schrijven."

"Maar we kunnen het niet onthouden anders..."

" 't Gaat niet om het onthouden; 't gaat om wat je er intussen aan beleeft. Leg die papieren dus maar weg." In ieder geval begrepen we dat hij dat liever niet had, dus de bloknootjes verdwenen. Een jonge man had hem niet verstaan of niet begrepen of hij had gedacht: "Ja, lauw Loenen, ik zit op college ook alles te noteren, dan heb ik tenminste een houvast in de avond", en hij bleef zitten met z'n blokje. Nu is Thay niet iemand om mensen dan aan te vallen en te roepen: "Hé, wat heb ik gezegd!" Maar in 't vuur van zijn gesprek kijkt hij rond en stokt met spreken als hij bij die jongen is aangeland. "Wanneer we nu goed luisteren, goed luisteren, - en die ogen gingen maar heen en weer - kan er op dit moment iets gebeuren in ons. Maar wanneer we iets opschrijven luisteren we eigenlijk niet. Er is alleen een verbinding tussen ons oor en onze hand en er zit iets in van: vanavond zal ik het wel begrijpen. Maar vanavond komt niet; het moet nu begrepen worden." Die jongen schreef het allemaal letterlijk op! Toen vond hij het toch wel nodig om te zeggen: "Mijnheer, ik weet uw naam nog wel niet precies, maar zoudt u dat blokje weg willen leggen?"

Dat was voor mij aan de ene kant een onbegrijpelijke zaak en tegelijk was het een bevestiging dat het waar was wat Thay zei, dat je zò helemaal niet hoort wat er gezegd wordt.

De laatste jaren neemt hij zelf al zijn lezingen op en laat de teksten uitwerken. Men zit ook wel met een eigen recordertje in de zaal. Dit heeft ons erg verwonderd en we komen er niet uit waar dat aan te danken is.

Ik geloof dat bijna iedereen het gevoel heeft:"Het was zuiverder, toen." Misschien heeft hij gewoon het moede hoofd in de schoot gelegd en gedacht: "Die westerlingen kun je er niet toe overhalen, die kun je er niet van overtuigen." Ik ben er zelf van overtuigd: het gaat er niet om dat je kunt reproduceren wat er gezegd is - tenzij je thuis een zieke hebt die zo graag wil horen wat er gezegd is -, waar het om gaat is dat je het begrijpt. En begrijpen kun je toch alleen maar als je alles wijd open zet.

Nou goed, dat was dus duidelijk. Verder heeft Thay op een gegeven moment heel directe methodes gekozen om de dingen duidelijk te maken.

We zaten in de bibliotheek, op het theeuurtje. Iedereen kreeg thee ingeschonken, niet door hem, dat gebeurde door het huis. Op een gegeven moment komt Thay de bibliotheek binnen, niet

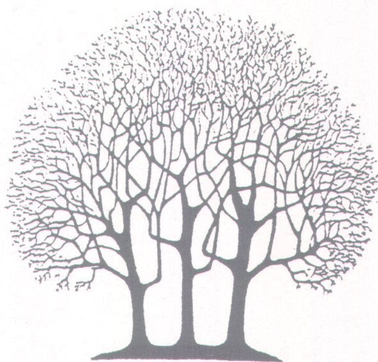
met een kopje thee, maar met een glaasje geperst sinaasappelsap. Hij loopt er mee rond, almaar roerende met een glazen staafje. Niet zo van: "Kijk eens even", maar toch wel op zo'n opzichtige manier dat langzamerhand iedereen keek. Is daar iets bijzonders aan de hand? Toen alle ogen op hem gericht waren zette hij het glas neer en zei: "Dat is nou zazen! Kijk maar wat er gebeurt. Ik loop niet meer rond en alle droesem zakt naar de bodem. Het sap wordt helderder." Hij heeft dat vaak beschreven in verschillende boekjes. Maar als je het hem een keer ziet doen...

Ik had na die eerste keer ook direct het gevoel: "Dat centrum van hem in Zuid-Frankrijk (Plum Village), daar wil ik naar toe." Maar ja, hoe hè? Er was bijna geen verbinding. Dan moest je trein, trein, trein, en dàn nog gehaald worden. Ik dacht: "Dat sleep ik niet, en dan nog m'n bagage." Later heb ik dat wel gedaan, met iemand met de auto. Dus ik ben er wel geweest, maar met hulp van anderen, want ook toen al was mijn gezondheid niet 100%. Maar ik heb dus niet de onderste steen boven getild om bij hem te komen en dat is misschien niet helemaal juist geweest. Ik had méér van hem kunnen profiteren, van z'n wijsheid en z'n inzichten.

In die tijd waren er nog zó weinig mensen. Als je dacht: "Ik heb toch niet helemaal begrepen wat hij zei", dan kon je rustig naar hem toegaan als je hem zag lopen. "Thay, ik wou je graag wat vragen." "Goed, ga daar maar zitten, bij die takkenbos."Kwam hij bij de takkenbos zitten; hij poeierde nooit iemand af. Als hij met kinderen aan z'n armen liep kreeg hij niet iets over zich van 'ik heb nou iets belangrijkers te doen'. Om de donder niet. Hij bracht ze eerst ergens naar toe. Dan raakten ze aan 't spelen, met een schommel of wat dan ook, en dan kon hij eclipseren. Echt met eerbied voor ieder mens. Dat zijn ook dingen die me heel erg geraakt hebben, want ik heb me daar zelf wel schuldig aan gemaakt. Dat ik een telefoontje van een volwassene belangrijker vond dan een kind dat zo graag z'n huiswerk wil laten overhoren. Ach ja, en plotseling, in de bibliotheek, grijpt hij een boek uit de kast. Wij kijken, wat is het voor een boek? Zo te zien niet iets dat verband houdt met zen. Hij legt het op de grond en slaat het open. "Kom eens kijken. Wat zie je?"

Ik probeer de titel te lezen. "Nee, dat hoeft niet. Wat is het dat je ziet?"

"Een boek." "Ja, een boek. En wat zie je er nog meer in?" "Letters, en papier." "Wat nog meer?" "De bomen van het bos.



De houthakker en z'n familie." Zeg maar rustig dat de hele wereld daar toen voor ons ten tonele is gevoerd, in dat boek. Dat directe, dat plastische, dat materieel voorstelbare, dat is een van de eerste dingen die mij getroffen hebben. Hij liet ons als het ware aan den lijve ervaren dat alles met elkaar te maken heeft en dat niets buiten die eenheid valt.

Activiteiten in Nederland

'Mindfulness, a Way of Healing'

Lezing en Meditatie-weekend met

zuster Annabel

Lezing in Amsterdam - 14 november

Plaats: De Genestetstraat 11
Tijd: 20.00 uur
Kosten: f 15

Meditatie-weekend in Amsterdam - 15 en 16 november

Programma: Zuster Annabel zal uit eigen ervaring spreken over het thema 'Mindfulness, a Way of Healing'. Verder: zitmeditatie, loopmeditatie (binnen en buiten), theemeditatie, dharmadiscussie.
Plaats: De Genestetstraat 11
Tijd: za. 11.00 - 18.00 uur, zo. 10.00 - 17.00 uur
Kosten: afhankelijk van inkomen f 130 of f 160
(Als kosten een belemmering zijn kun je contact opnemen met Fred den Ouden, 020-612 27 43.)
Opgave: door overmaking van het bovengenoemde bedrag op giro 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht in Amsterdam, o.v.v. 'Weekend zuster Annabel'. Graag tevens je naam en adres opsturen aan Chantal van den Bogaert, Olympiakade 42-3, 1076 XV Amsterdam.
Info: Chantal van den Bogaert: 020 - 664 76 28



Meditatiedagen, -weekenden, retraites en meditatiewandelingen

Nijmegen. Dag van Aandacht
30 november

Deze dag, die begeleid wordt door Noud de Haas, wordt gehouden in het Han Fortmann Centrum en duurt van 10.30 tot 16.30 uur.
De dag staat in het teken van het bewust en aandachtig leven. Er wordt aandacht besteed aan twee belangrijke hulpmiddelen daarbij: bewust ademen en vertragen.
Kosten: afhankelijk van het inkomen f 30, f 55, f 70 of f 85.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53.

Activiteiten in Nederland

Nijmegen. Kennismaking met Meditatie
1 november

Deze ochtend zal gaan over de kunst van het stoppen, stil worden en aandachtig leven. Begeleiding Noud de Haas.
Kosten: f 25
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53

Wandelmeditatie-dagen
26 oktober, 30 november, 21 december
25 januari, 22 februari

Regelmatig is er een wandelmeditatie-dag in de omgeving van Amsterdam. Op de heenweg lopen we in stilte en, gedurende een gedeelte van de wandeling, in loopmeditatietempo. Graag zelf een (vegetarisch) lunchpakket meenemen. Uiteraard maken we een voorbehoud i.v.m. het weer. Bel op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur de hieronder vermelde contactpersoon.
26 oktober: van Overveen naar Zandvoort. Vertrek vanaf station Overveen 10.30 uur.
30 november: in de buurt van Castricum. Vertrek vanaf station Castricum 10.15 uur.
21 december: van Santpoort naar Overveen. Vertrek vanaf station Santpoort-Noord 10.45 uur.
25 januari: van Overveen naar Zandvoort. Vertrek vanaf station Overveen 10.30 uur.
22 februari: in de buurt van Castricum. Vertrek vanaf station Castricum 10.15 uur.
Info: Chantal van den Bogaert: 020 - 664 76 28



Activiteiten in Nederland

Heerewaarden. Meditatiedagen
26 september, 31 oktober, 28 november

Meditatiedagen op vrijdag, van 10.30-16.00 uur bij de Stichting Vuurvlinder, voor mensen met HIV en met AIDS, hun naasten, werkers in de gezondheidszorg en andere geïnteresseerden. Het programa bestaat uit zit- en loopmeditatie, eten in stilte en lichaamsoefeningen.
Kosten: tussen f 25 en f 50 (naar draagkracht).
Info (ook voor data in 1998): Rochelle Griffin, 0487 - 57 33 15,
en Anneke Brinkerink, 0226 - 45 24 99.

Hurwenen (bij Zaltbommel). Meditatieve jaargroep

Deze jaarcursus bestaat uit acht zondagen o.l.v. Jan en Riekje Boswijk en wordt gegeven in hun centrum, Centrum Boswijk.
In het programma is een duidelijke inspiratie van Thich Nhat Hanh herkenbaar, maar er wordt ook gebruik gemaakt van teksten van andere oosterse en westerse meditatieleraren en mystici. Op het programma staan meditaties, oefeningen, lezingen en uitwisseling.
Kosten: afhankelijk van inkomen f 575 of f 720.
Info: Centrum Boswijk, 0418 - 66 25 82, of 0418 - 56 16 60.

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland vinden regelmatig meditatie-bijeenkomsten plaats waar samen wordt geoefend met wat Thich Nhat Hanh leert. Ervaring is niet nodig. Wel graag altijd van te voren aanmelden.

Alkmaar:

Dagen van aandacht, één zondag in de maand van 9.45 - 14.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een video met een lezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072 - 561 62 89,
en Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07.

Amsterdam:

Elke vrijdagavond een bijeenkomst met meditatie, video met lezing van Thich Nhat Hanh, een maaltijd en uitwisseling, van 18.00 - 22.00 uur. We besteden regelmatig aandacht aan de vijf en de veertien aandachtsoefeningen.
Info: Sietske Roegholt, 020 - 691 04 80.

Activiteiten in Nederland

Haarlem:

Iedere 14 dagen, op wisselende avonden van 20.00 - 22.15 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een stukje tekst of tape van Thich Nhat Hanh, en uitwisseling.
Info: Gerard Eggerding, 023 - 526 06 57,
en Elly de Jong, 023 - 526 17 41.

Leidschendam:

Iedere donderdagavond, 20.00 - 22.30 uur, een bijeenkomst met ontspanning, zit- en loopmeditatie, het lezen van teksten en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070 - 327 07 18.

Nederhorst den Berg:

In de Vietnamees-Boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (tussen Hilversum en Weesp) wordt op elke tweede zondag van de maand, van 10.00 - 17.00 uur, een dag van aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh georganiseerd.
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93.

Nijmegen:

* Meditatiedagen, van 13.30 - 16.30 uur. Data: 18 okt., 22 nov., 20 dec., 24 jan., 21 febr., 21 maart, 18 april, 23 mei, 20 juni. Op 20 sept., 20 dec., 21 febr. en 20 juni is er ook een ochtendprogramma, vanaf 10.00 uur.
De bijeenkomst van 20 december staat in het teken van *Levende Boeddha, Levende Christus*.
Info: Ellen Deimann, 024 - 360 16 23,
en Noud de Haas, 024 - 344 49 53.
* Gezamenlijke maaltijden in aandacht en stilte.
Info: Tom Westerman, 024 - 322 19 76.

Radewijk:

* Iedere dinsdagavond meditatiebijeenkomst van 20.00 - 21.30 uur.
* Stiltedagen. Data: 7 oktober, 11 november, 9 december, 13 januari, 10 februari.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 65 50.

Rotterdam:

Iedere veertien dagen op zondagavond van 19.00 - 22.00 uur een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010 - 436 00 26,
en Marijke Köhler, 010 - 465 77 95.

Activiteiten in Nederland

Schiedam:

* Twee meditatiegroepen: één op dinsdagavond van 20.00 - 22.00 uur, en één op woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur. Beide groepen komen eens in de twee weken bij elkaar.
* Video met Thich Nhat Hanh op 11 december.
* 'Aandachtige dagen', op 29 november en 21 februari, van 10.30 - 16.00 uur.
Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010 - 426 59 73.

Utrecht:

Elke dinsdagavond een bijeenkomst met meditatie en uitwisseling, van 19.30 - 21.30 uur.
Info: Ruth Benschop, 030 - 271 44 02,
en Jopie Floor, 030 - 271 55 61.

Winschoten:

* Meditatiebijeenkomsten op zaterdagen, 9.00 - 10.00 uur.
* Eén week per drie maanden iedere avond meditatie, 20.00 - 21.00 uur.
* Eén maal per drie maanden een hele dag met o.a. meditatie en uitwisseling.
Info: Hannah Althuizen, 0597 - 64 51 08.

Zoetermeer:

Elke veertien dagen op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie en uitwisseling n.a.v. een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27.



Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je heb er behoefte aan om met anderen te mediteren en dergelijke, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in België

Kinder-sanghadagen
25 october, 20 december

Zie voor een beschrijving van een kinder-sanghadag in Vlaanderen blz. 30
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 360 13 37, Jan en Hilde Verheyen, 014 - 22 35 87, en Lut Peeters, 016 - 60 64 54.

Plaatselijke groepen in België

Ook in België bieden hier en daar plaatselijke groepen steun bij de oefening. Hier volgt een overzicht. Bij deelname graag altijd van te voren aanmelden.

Bonheiden:

Iedere eerste zondag van de maand een dag van Bewuste Aandacht, van 10.00-16.00 uur.
Adres: De Bergen 25, 2820 Bonheiden, tel. 015 - 51 11 72.
Info: Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98,
en Edel Maex, 03 - 230 52 54.

Antwerpen:

Meditatiebijeenkomst op dinsdagavond van 19.30 - 21.30 uur, in de eerste helft van de maand. Op het programma staan de 14 aandachtsoefeningen, zitten, lopen, uitwisseling, thee.
Adres: Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.
Info (ook voor data): Odette Bauweleers, 03 - 257 25 98.

Rijmenam:

Meditatiebijeenkomst op zaterdagvoormiddag, van 10.00 - 12.00 uur. We zitten, we lopen, en we spreken samen.
Adres: Jachthoornlaan 21, 2820 Rijmenam.
Info (ook voor data): Karuna Lawrence, 015 - 51 15 75.

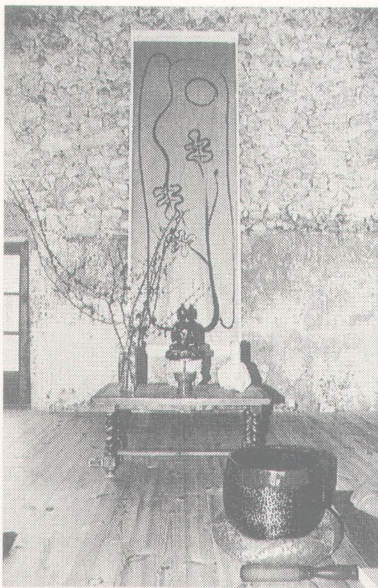
Activiteiten in Duitsland

Ongeveer 150 km. ten zuiden van Maastricht, in de Eifel, ligt het meditatiecentrum Zenklausen. Dit staat onder begeleiding van Judith Bossert, een Nederlandse dharmalerares is de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing. Hier kan iedereen terecht voor een privé-retraite. Ook worden er weekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).
Weekenden: ieder eerste weekend van de maand, vanaf vr. 18.30 uur tot zo. 14.00 uur.
Sesshins: 24 tot 31 oktober, 20 tot 27 februari 1998, 15 tot 23 mei 1998.
Info: 00 - 49 - 655 94 67.

Plum Village programma overzicht

Een verblijf in Plum Village

Er worden regelmatig retraites gehouden in Plum Village, waaronder de jaarlijkse winterretraite (van 15 november tot 15 februari) en de jaarlijkse zomerretraite (van 15 juli tot 15 augustus). Ook buiten deze periodes kan Plum Village bezocht worden. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f 450 per week. Thich Nhat Hanh is buiten retraite-tijd niet altijd aanwezig. Als hij er is, geeft hij in de regel twee maal per week een lezing. Als hij afwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren. Zowel in als buiten retraitetijd deelt men het dagelijks leven met de vaste bewoners van Plum Village. Op die manier komt men in aanraking met de belangrijkste hulpmiddelen bij de oefening van het leven in aandacht die Thich Nhat Hanh ons aanreikt. Belangrijk om te weten is tenslotte, dat Plum Village alleen tijdens de zomerretraite erop is ingesteld om gezinnen met kinderen te ontvangen.



Upper Hamlet, Transformation Hall

Het dagprogramma in Plum Village ziet er in de regel als volgt uit. Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen.

6.00: opstaan
6.30: zitmeditatie
8.30: ontbijt in stilte
9.00: werkmeditatie/lezing Thich Nhat Hanh of anderen
12.00: loopmeditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: gespreksgroepen/theemeditatie/ andere activiteiten.
18.30: avondeten
21.00: zitmeditatie/andere activiteiten
22.00: bedtijd. Stilte tot na het ontbijt de volgende dag.

Opgave altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij

Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

of bij Plum Village zelf (zie voor de telefoonnummers en adressen hieronder), of bij

Margriet Versteeg
tel. 0575 - 53 08 43.

Zij kan U ook meer vertellen over een verblijf in Plum Village.

Plum Village programma overzicht

De winterretraite

Zoals ieder jaar wordt tussen 20 november en 20 februari de winterretraite gehouden. Deelname minimaal een week.

Centraal staat dit jaar het nieuwe Plum Village Chanting Book. Thich Nhat Hanh zal commentaar geven op de teksten en soetra's die erin staan en spreken over de toepassing ervan in ons dagelijks leven.

Vijf Hamlets

Plum Village groeit, en dat betekent dat er in de loop van de laatste jaren een aantal lokaties is bijgekocht. We hebben, als vanouds, de Upper Hamlet en de Lower Hamlet. Daarnaast is er de West Hamlet, de Middle Hamlet en de New Hamlet.

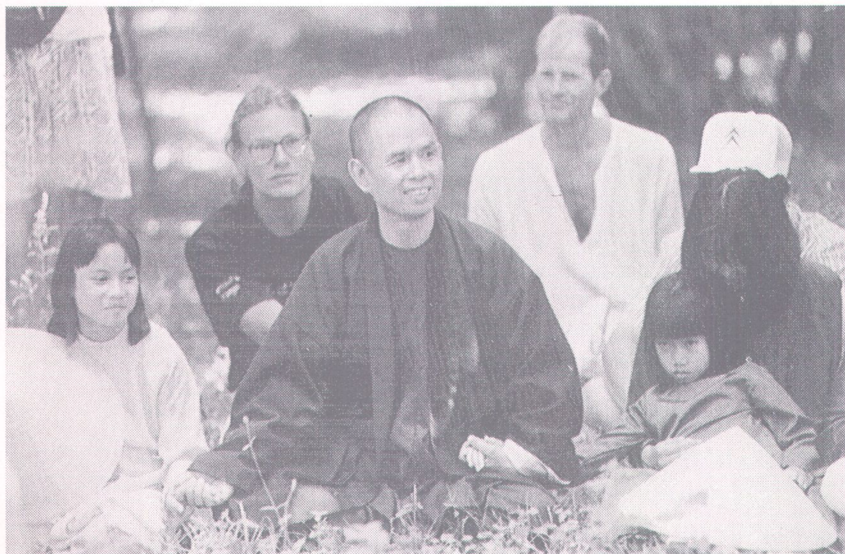
Adressen, telefoon- en faxnummers

De belangrijkste adressen, telefoon- en faxnummers zijn:

Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel 00 - 33 - 553 947 540
fax 00 - 33 - 553 947 590

Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel 00 - 33 - 553 584 858

Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel & fax: 00 - 33 - 553 584 858



Oproepjes

Hoorn nieuwe sanghagroep

Plum Village, Zomerretraite 1997. Nader kennismaken met Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong! Ik ben in mijn hele wezen herkend en geraakt. Ik woon in Hoorn en wil graag in dit deel van Noord-Holland contact leggen met mensen die zich binnen een sangha verder willen verdiepen in de traditie en levensvisie van Thich Nhat Hanh. Ik ben zeer benieuwd naar reacties.

Carrie de Jong, 0229 - 21 44 41.

Brummen gastenverblijf beschikbaar voor rust/meditatie

Wie op adem wil komen in de natuur kan terecht in Brummen (vlakbij Zutphen). Ik heb een gastenverblijf aan de rand van het bos, waar ik tegen een geringe vergoeding graag mensen wil ontvangen die in aandacht willen leven en eventueel belangstelling hebben om samen te mediteren.

Annet Michels, 0575 - 56 40 59.

Leersum huis beschikbaar voor retraite/meditatie

Wil je even 'eruit zijn'? Samen mediteren, wandelen en eten? Of wil je juist even alleen zijn? Dat kan allemaal in mijn huis in Leersum, gelegen aan de rand van de bossen van de Utrechtse Heuvelrug. Ik voel me hier zeer bevoorrecht, en wil dit voorrecht graag met anderen delen. Mijn huis biedt onderdak aan zeven (met een beetje moeite tien) mensen. Er is een tuin bij waarin ik biologische groente verbouw. De kosten van een verblijf worden gedeeld onder de aanwezigen. Mijn huis is goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

Truus Kempen, Halfeiken 19, 3956 VT Leersum, 0343 - 45 63 41.

1 mei 1997 Tweede Kinder-sanghadag in Vlaanderen

De uitgestrekte velden in bonte kleuren groen, een stralend blauwe lucht met een uitbundig warme zon, de steeds druk pikkende kippen en eenden, de hond en de andere bewoners van het huis, verwelkomen ons en houden ons gezelschap op deze 'dag van aandacht'. Wij zijn met 25!

Na het aan- en thuiskomen-halfuurtje zetten we ons in de kring. In een welkomslied schenken we iedere aanwezige een moment van volle aandacht. Nadien horen we de geluiden van de stilte. Dan luisteren we naar Aruns' vertelling van het verhaal van Siddharta. Tijdens de twee sacrale dansen buiten op het grasveld voelen we ons sterk verbonden met elkaar en met de ons omringende natuur.

Tijd om aan de lunch te denken. Het bio-tuinbouwbedrijf waar we te gast zijn geeft ons de gelegenheid om met z'n allen de groenten te oogsten op de velden en in de kassen. Hierbij mag de aandacht nooit weg zijn, zodat niets wordt vertrappeld, de 'onvolwassen' radijsjes niet mee worden uitgetrokken, de sla hiernaast niet wordt beschadigd, de komkommerplant niet wordt ontworteld... Terwijl de ouderen de rijke oogst verwerken tot een heerlijk maal, schilderen de kleinsten hun 'kleine Boeddha'. De jongeren experimenteren met het zevendelige klankscha-

lenspel - de diepe klanken dragen al onze gedachten mee en wij blijven hier. Ons ten volle bewust van het vele werk dat aan de maaltijd vooraf ging, genieten we in stilte van de frisse groenten en zijn dankbaar.

In de namiddag joggen we in een rustig tempo naar een nabijgelegen beukenbosje. Iedereen wandelt naar één van deze statige pijlers, luistert naar de boodschap die de boom voor hem of haar heeft, voelt wat-ie voor ons kan betekenen, kijkt diep in zijn wezen. Bij het delen van onze gevoelens en ervaringen blijkt dat we allen door onze volle aandacht diep geraakt werden in dit intense contact. Ons één voelend met allen en alles rondom ons wandelen we terug naar de boerederij. We zijn samen op weg.

Lut Peeters

Waar zou de rest van de lezing over gaan?
Met Lukla in Plum Village.

Plum Village (New Hamlet), 14 juli '97. Het is het einde van de middag. Voor het eerst sinds een jaar hoor ik weer de mindfulness bell. Het is toch weer even wennen. Inademen, uitademen. Bewust worden wat ik op dit moment doe. Dit keer heb ik m'n dochtertje, Lukla, meegenomen. Ze is tweeënhalf en ik weet dat ze nog te jong is voor het kinderprogramma. Geen punt, denk ik. Ze houdt vast wel hetzelfde ritme aan als thuis en dan kan ik aan de lezingen van Thay en aan de meditaties meedoen. Wat een verrassing zou mij nog te wachten staan...

Gelijk de eerste dag is het al raak. We hebben nauwelijks geslapen (onze tent staat vlak langs de weg) en ik mis de eerste ochtendmeditatie. Bij elke stap die ik zet volgt Lukla me. Ze wil steeds opgetild worden en brult al als ik naar de WC loop. Er rest mij niets anders dan haar constant mee te nemen. Voor haar is alles ook nieuw en ze doet zoveel indrukken op. Het went wel, denk ik ongeduldig. Zo gaat de eerste dag voorbij. Ik werk: luiers verschonen, eten halen, voor haar en voor mezelf (hele klus), haar geruststellen.

'S Avonds val ik als een blok in slaap, naast Lukla. Ik wilde nog naar de avondmeditatie, maar zodra ik de rits van de tent open is ze wakker en kan ik niet weg. De volgende ochtend hoor ik geen enkele bel en word maar net op tijd wakker voor het ontbijt. Haasten, haasten... Dit geeft veel onrust merk ik. Het moet anders kunnen, maar hoe? Ergens in m'n onderbewustzijn komt iets naar boven wat Thay ooit geschreven heeft over onbegrensde tijd.

Lukla en ik gaan naar de lezing van Thay. Heel mooi, over steentjesmeditatie. Na een half uur wordt ze onrustig, wil ze lopen en spelen. Ik ga met haar wandelen. Waar zou de rest van de lezing over gaan? Mijn innerlijke spanning neemt toe. Zo heb ik niet veel aan m'n verblijf in Plum Village. Dit had ik niet verwacht. Lukla wil dolgraag bij haar vader zijn, neemt geen genoegen met een ander. Dat vertrouwen vind ik wel leuk, het ontroert me. Misschien moet ik niet teveel verwachten?

De derde dag is er een dharmadiscussie waarbij we ons 'weerbericht' mogen geven. Nou, dat van mij is nogal somber. Het valt me zwaar om voor Lukla te zorgen. Ik mis lezingen en meditaties en sta er alleen voor. Het doet me goed dat in de

groep te vertellen en iedereen luistert liefdevol. Er zijn een aantal mensen die me best willen helpen.

's Avonds schiet me, nadat ik Lukla heb voorgelezen, ineens te binnen wat Thay (in het boekje 'Het gras wordt groener') over het begrip tijd heeft geschreven. Hij legt uit hoe je door bewuste aandacht te beoefenen alle tijd tot je eigen tijd kunt maken. Als je je tijd verdeelt 'in tijd voor jezelf' en 'tijd voor een ander', dan is je eigen tijd min of meer begrensd. Concreet: als ik wil mediteren en Lukla heeft op dat moment mijn aandacht nodig, dan breekt ze in in mijn tijd. Maar als ik voor haar zorg met het gevoel 'ook dit is mijn tijd', dan heb ik op dat moment onbegrensde tijd. Dit principe krijg ik deze week langzamerhand door en als de dagen voortgaan wordt het zelfs mijn methode. Of ik nu luiers verschoon, voorlees of naar een lezing ga, alles met bewuste aandacht doen geeft me onbegrensde tijd.

Zo heeft het meenemen van Lukla een hele aparte wending gegeven aan mijn verblijf in Plum Village. Zij leert me veel en ik heb haar beter leren kennen. Ik ben blij met deze bijzondere plek. En nu maar in de dagelijkse drukte leren bewuste aandacht te beoefenen.

Eric Elkertsen

Onkruid wieden ... symbolisch voor mijn (huidige) leven(-sfase)

Sinds enige tijd doe ik één of twee dagen per week veldwerk op het bio-tuinbouwbedrijf waar ik woon. In het hoogseizoen waarin alle groenten volop groeien, neemt het onkruid wieden een belangrijke plaats in in het geheel van de werkzaamheden.

Dagenlang op je knieën over het veld kruipen, je harkje - als wapen in deze 'veldslag' - zeer behoedzaam hanterend om (alleen maar) het onkruid te verwijderen. Ruimte geven aan de plantjes om te groeien, om zich ten volle te kunnen ontwikkelen tot stevige, gezonde groenten die nadien, geoogst, ons ten dienste staan en ons lichaam de nodige energie verschaffen om te leven!

Ik zie de treffende gelijkenis met mijn (huidige) leven(-sfase): onkruid wieden in mijn eigen tuin om de goede zaden en planten de kans te geven en de ruimte te bieden zich ten volle te ontplooien. Ik deel deze ervaringen met anderen. De vruchten komen mijn nabije en 'verre' levensgezellen ten goede en schenken mij het volle leven.

Op een dag merkte mijn 'baas' op dat ik te oppervlakkig wiedde: 'Je moet wat dieper harken, Lut, zodat je de wortels meehebt, anders staat het onkruid er binnen één week terug'. (Hm, zou ik ook in mijn tuin op deze manier te werk gaan? Want ik merk dat dezelfde moeilijke dingen waarmee ik dacht afgerekend te hebben toch steeds weer de kop opsteken!)

Met deze opmerking in gedachten zette ik het wiedwerk voort. Maar al gauw merkte ik dat 'de wortel meehebben' toch dikwijls een illusie bleek/blijkt te zijn. Dikwijls zitten onkruiden zo diep geworteld, dat de wortel afbreekt en ... na een maand steken zij hun kop weer boven het aardoppervlak.

Sommige onkruiden zijn gewoon niet uit te roeien. Ze behoren van nature tot het landschap. De opdracht is eerder een harmonische toestand te creëren/te bewa-

ren. Hiervoor is constante aandacht vereist, zodat het onkruid tijdig wordt opgemerkt en, dankzij de nodige zorg, de teeltplantjes niet overwoekert. Gedroogd en gecomposteerd is het onkruid zelfs bodemverrijkend en zodoende voedsel voor komende teelten!

Lut Peeters

Gatha's

Niet alleen de bel roept ons op tot aandachtig zijn. Er bestaan ook kleine gedichtjes, gatha's, die daarbij kunnen helpen. Voor allerlei dagelijkse handelingen - eten opscheppen, de auto starten, telefoneren, afwassen, enz. - bestaan dit soort versjes. Een gatha geeft een essentieel inzicht weer dat van toepassing is op de handeling in kwestie. Als we zo'n gedichtje voor onszelf zeggen werkt dat als de bel: we stoppen even, gaan naar onze adem, zodat we daarna in aandacht verder kunnen gaan met waar we mee bezig zijn. Gatha's zijn soms eeuwen oud, maar Thich Nhat Hanh heeft vele nieuwe gatha's gemaakt voor allerlei situaties in het moderne leven, waar de klassieke gatha's uiteraard niet in voorzien[1]. Hij nodigt ons uit dat ook zelf te doen. De Alkmaarse sanghagroep heeft deze uitnodiging ter harte genomen.

Wij van de Alkmaarse sanghagroep hebben ons een middag gewijd aan het maken van gatha's. Door zelf gatha's te maken wilden wij beter leren begrijpen waar het bij zo'n versje nu eigenlijk om gaat, en hoe je ze zelf kunt maken. Wij besloten dat iedereen hetzelfde onderwerp zou nemen. Zo zouden we het beste kunnen uitwisselen over wat we hadden ervaren bij het maken van onze gatha, en wat een gatha met ons doet. Na enig overleg kozen wij voor het onderwerp 'fietsen'. Bij de uitwisseling bleek hoe anders ieder de essentie van wat fietsen is ervaart. Ook merkten we dat we het moeilijk vonden om, vanuit de essentie van het fietsen, een opening te vinden naar 'iets groters', zoals in de traditionele gatha's, of in die van Thich Nhat Hanh, gebruikelijk is. Voor ons gevoel is dat de ene keer beter gelukt dan de andere. Tenslotte: na de gatha's te hebben voorgelezen en besproken, hebben we er soms verbeteringen in aangebracht. Dit is het resultaat.

[1] zie *Present Moment, Wonderful Moment. Mindfulness Verses for Daily Living* (Parallax Press)

Glimlachend draaien m'n benen
de wielen over de weg.
***

Alles om me heen beweegt
en ik sta stil
***

Weersomstandigheden moet ik
overwinnen om ergens te komen.
Als ik deze beweging liefheb
gaat het moeiteloos.
***



De ogen, de benen, de handen, de voeten
bewegen met de adem.
De wind klinkt in me door.
De claxon is ook een bel.
***

Ik pak de fiets
Ik ga van hier naar daar
De wind waait me fris
De fiets en ik zijn onderweg.
***

Biking through the streets
in the countryside,
I do not need to hurry to arrive
in the here and now.
Joy rides with me.
***

I share the road with all.
Smiling,
I know that there are no obstacles.

De glimlach van de paardebloem

Ik ben mijn glimlach kwijt,
maar wees gerust
de paardebloem heeft hem!

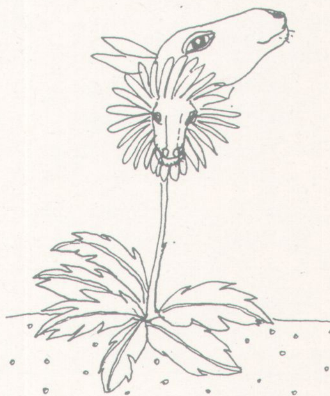
Dit gedichtje kwam ik tegen in een boekje van Thich Nhat Hanh, *Iedere stap is vrede*, en het heeft me erg getroffen. De afgelopen maanden had ik een moeilijke periode en daardoor was ik m'n glimlach kwijt. Maar toen ik dat las dacht ik 'oh, ik hoef niet ongerust te zijn, want de paardebloem heeft hem'. Die gedachte heeft nog vaak door m'n hoofd gespeeld, want de weilanden stonden vol paardebloemen en steeds als ik - drie kilometer - naar het dorp fietste moest ik daaraan denken. Het zijn van die kleine dingen die je houvast geven.

Laatst moest ik het gras maaien in de tuin en er stonden veel paardebloemen tussen. Ik dacht 'arme paardebloem, je hebt wel mooi m'n glimlach bewaard en nu snijd ik je af...' Maar tegelijkertijd wist ik 'het komt wel weer goed; je komt weer terug en ook ik ben op weg om mijn glimlach weer terug te krijgen.'

Ben je even je glimlach kwijt? Ik wens je een weiland vol paardebloemen!

Wim Overdijk

N.B. Terwijl Wim - tijdens een meditatieweekend in Amsterdam - het bovenstaande vertelde, tekende Moniek Meinders voor hem een paardebloem.



De slang

Tijdens mijn tweede verblijf in Plum Village viel mijn oog in het boekenwinkeltje op een worsteling van een poppetje met een slang. Het was het kaft van de *Sutra on knowing the better way to catch a snake.* Ik begreep niet wat een slang nu met zenboeddhisme te maken had, maar aange-

zien ik slangen fascinerende beesten vind besloot ik de soetra te kopen. Tijdens een vrije avond in Plumvillage las ik het achter elkaar uit. Ik begreep uit de soetra dat de woorden van Boeddha verkeerd begrepen kunnen worden en dan leed kunnen veroorzaken, net zoals een slang je lelijk kan bijten als je hem niet goed, vlak achter de kop beet pakt. Ik vond het een prachtige vergelijking maar ik begreep niet wat deze soetra nu met mijn eigen 'practice' te maken zou kunnen hebben. Eenmaal thuisgekomen zette ik het boekje in mijn boekenkast bij de andere boeken van Thay.

Twee maanden later was ik op een avond erg verdrietig en ik voelde me eenzaam en alleen. Ik besloot te gaan zitten en rust te zoeken in mijn ademhaling, me helemaal te concentreren op mijn in- en uitademing. Dat lukte heel goed. Ik merkte dat ik dankzij mijn trouwe bezoeken aan de vrijdagavond-sangha sterk was geworden en al heel bedreven was in het me volledig concentreren op mijn ademhaling. Ik werd rustiger en stopte met huilen. Maar ineens, als in een flits, zag ik hoe ik mijn ademhaling gebruikte om me af te sluiten voor mijn verdriet en mijn eenzaamheid. Ineens zag ik hoe ik die pijn niet wilde voelen en hoe ik me er voor verschool in mijn ademhaling. Het enige waar ik nog oog voor had was mijn ademhaling. Het leek alsof ik mij met de ademhaling terugtrok in een veilige schuilplaats, een eiland van rust, een vertrouwde kamer met een hele dikke deur die als buffer fungeerde tegen elke vorm van tumult.

Het begon in mij te dagen dat Boeddha dit niet bedoeld kon hebben. Verdriet en eenzaamheid moest ik toch onder ogen zien? Had Thay niet ergens gezegd dat je, als deze lelijke spoken uit de kelder naar boven komen, je ze de beste stoel in het huis moest aanbieden? En wat deed ik? Ik deed mijn ogen dicht in de wetenschap dat ze dan weer terug de kelder in zouden gaan. Ik verschool me in mijn ademhaling voor alles wat lelijk was, kroop weg in 'ik adem in... ik adem uit' voor alles wat verontrustend was. Op dat moment besloot ik om de deur naar het tumult open te doen. Ik hou niet van halve maatregelen, dus met een wijde zwaai gooide ik hem open en... werd prompt meegesleurd door de storm. Het noodweer was zo heftig dat het me niet meer lukte opnieuw binnen weg te schuilen. Ik had de deur naar mijn verdriet open gegooid en dat zou ik weten ook. Wel lukte het me om nog enigszins bij mijn ademhaling te blijven maar de tranen bleven stromen. Die nacht heb ik niet veel geslapen. Ook de volgende dag bleven de tranen maar komen.

Tranen om mijn eigen eenzame worsteling in dit leven maar ook tranen omdat ik me verraden voelde. Ik was inmiddels anderhalf jaar bezig met de practice en was best wel trots op mezelf dat ik al zo bedreven was in het tot rust komen in mijn ademhaling, het tot bedaren brengen van mijn razende en giftige gedachten en het rustig en bij mezelf blijven, bij schokkende gebeurtenissen in mijn directe omgeving. Ineens vond ik dat ik het al die tijd verkeerd had gedaan. Ik vond dat ik de ademhalingstechniek had gebruikt om weg te schuilen voor alle pijn en verdriet. Maar zo laten pijn en verdriet zich niet wegvagen. Ik had ze gewoon opgesloten in de kelder waar ze nog springlevend ronddansten, ik had ze buitengesloten

waar ze vrij rondraasden en op die bewuste avond had ik de deur opengezet.

Maanden verstreken. Ik had geen zin meer om naar de sangha te gaan. Ik vond het eigenlijk allemaal maar nep. Ik was overtuigd dat ik de slang verkeerd had beetgepakt en dat hij me flink had gebeten. Hoe ik hem nou wel moest pakken was me niet duidelijk en ik was te teleurgesteld om daar naar op zoek te gaan. Wel merkte ik dat ik door de dag heen momenten bleef houden van aandacht. Het leek wel alsof er ergens een raam was gekomen waardoor ik helderder kon zien wat ik dacht en deed en hoe ik reageerde op wat er gebeurde en hoe ik dat zelf kon beinvloeden. Ik begon te experimenteren met mijn eigen reacties. Me een beetje laten meeslepen door teleurstellingen of heel erg, een beetje huilen of huilen totdat ik met dikke rode opgezette ogen rondliep. Een warm bad nemen of keihard Hans Dulfer opzetten. Het wonderlijke tijdens al die maanden was dat ik aandachtig bleef. Ondanks mijn overtuiging dat ik de slang verkeerd had beetgepakt!

En toen werd ik ziek. Ik besloot terug te keren naar mijn oorspronkelijke meditatie en verschool me heel bewust voor mijn ziekzijn in mijn ademhaling. Ik had geen zin in de wanhoop, het verdriet en de onzekerheid van niet te kunnen werken en niet de oorzaak van mijn ziekte te kennen. Het was heerlijk. Net alsof ik na een lange tijd weggeweest te zijn weer thuis was. Het bracht me rust en stilte en een zekere acceptatie van mijn ziekzijn.

Op een avond besloot ik de soetra van de slang een tweede keer te lezen. En al lezende begon ik me af te vragen of ik het wel allemaal zo verkeerd gedaan had. Het was niet verstandig van me geweest om op die stormachtige avond de deur wijd open te zetten om naar het onweer te kijken. In dat opzicht had ik de slang verkeerd beet gepakt. Ik had er verstandiger aangedaan om door de brievenbus wat naar buiten te gluren, te wachten totdat de storm weer wat geluwd zou zijn en dan de deur voorzichtig op een kiertje open doen. Ik begon in te zien dat ik die anderhalf jaar nodig had gehad om me te bekwamen in het tot rust komen in mezelf. Dat ik dankzij die oefening een enorme belangrijke eerste stap had gezet. En dat ik nu verder moest. Een tweede stap doen en dat is vanuit die rust en stilte heel voorzichtig kijken naar het tumult in mijn hoofd en naar het tumult in mijn omgeving.

Het was me ineens duidelijk dat het goed is om naar het eiland in jezelf te gaan. Daar rust en stilte te zoeken. Maar dat het daarbij niet ophoudt en dat je eenmaal verankerd in die rust en stilte veilig kunt kijken naar binnen en naar buiten. Naar je eigen hotseklotsende en giftige gedachten maar ook naar het tumult in je omgeving en naar je reactie daarop, naar de bloemen tijdens de loopmeditatie, de mooie ramen of naar de sokken van Eveline. Alleen vanuit die rust en stilte in jezelf kun je alles onder ogen zien, schoonheid zien in alles wat is.

Ik heb de Slang bij zijn staart gepakt en een flinke beet opgelopen maar ik geloof dat ik hem nu weer achter de kop vast heb...

Nelke van Heest



Plum Village en gemengde gevoelens

Dit jaar waren wij voor de vijfde maal in Plum Village. Tijdens een dharmagesprek hadden we het over de verwarring en gemengde gevoelens die bij je opkomen als je voor het eerst in Plum Village bent. Die waren er bij mij destijds ook, en ik wil ze graag met jullie delen.

Ons gezin - mijn man, onze twee kinderen en ikzelf - waren gelogeerd in de Upper Hamlet, in de kamer met de mooie naam 'Centella Leaf'. Deze was gelegen in het hoofdgebouw. Ernaast was de kamer waar de telefoon stond en waar de thee gezet werd.

Heel tevreden en vol verwachting installeerden we ons in ons nieuwe verblijf. De eerste dag was het wel even wennen aan de nieuwe regels, maar dat viel best mee. Toen werd het 22 uur, Noble Silence-tijd! Overal werd het stil, behalve in de theekamer. Sommige gasten bleven op het terras wat napraten bij een lekker kopje thee. Ik heb nooit geweten dat thee zetten (stromend water uit een soeplepel in een kom gieten) zoveel lawaai kon maken als je wilt slapen. Een andere gast wou naar huis bellen. Zijn familie woonde aan het andere eind van de wereld en was nu te bereiken. Even later ging de bel van de telefoon dan weer: opnieuw wakker...

Uiteindelijk werd het toch stil - tot vijf uur 's ochtends, want toen ging de ploeg aan het werk die voor de ochtendthee instond (toen kon je nog thee krijgen voor de ochtendmeditatie): weer rammelende ketels, en - ongelooflijk maar waar - een vrolijk liedje erbij. We schrokken weer wakker, en de kinderen ook. Die avond herhaalde zich hetzelfde scenario: gesprekken op het terras, tot diep in de nacht, en de volgende ochtend weer de rammelende ketel.

De dagen in Plum Village zijn vermoeiend, je hebt je rust meer dan nodig. Vooral voor onze kinderen (toen 8 en 10 jaar oud) was het tekort aan nachtrust slopend. Mijn man ergerde zich ontzettend: moet je zover reizen, naar een boeddhistisch centrum, on 's nachts geen stilte te krijgen? En ik ergerde me ook, maar dan aan mijn man. Waarom moest hij zijn ergernis aan dat lawaai zonodig uiten? Als je jezelf een beetje 'pratikerend' noemt moet je daar toch boven staan? Je moet die dingen toch kunnen aanvaarden, het liefst met een glimlach? Diep van binnen stoorde het lawaai mij ook, maar ik wou dat niet toegeven. Ik zou er nooit een woord over gezegd hebben.

De laatste drie nachten van ons tiendaagse verblijf kregen we een hut toegewezen. Daar was het gewoon zalig, en dat maakte voor ons allen de voorbije dagen goed.

Met de jaren heb ik ingezien dat het heel belangrijk is jezelf en anderen te aanvaarden zoals ze zijn. Mijn gevoelens van ergernis accepteren, of de irritatie van anderen, ook als ik in Plum Village ben. De perfectie is verre van bereikt, en daar moet ik nu mee leren leven. Als gevoelens van boosheid de kop opsteken, dan zijn op dat moment die gevoelens van boosheid mooi. Ik moet leren ernaar te kijken en ernaar te glimlachen.

Ik heb er jaren over gedaan voor ik dit inzag. Het is enkel mijn bedoeling deze ervaring met jullie te delen, zonder meer. Mijn leven is er sindsdien eenvoudiger op geworden. Misschien heb je wel iets aan dit verhaal.

Martine de Geest

Geëngageerd boeddhisme

'De term geëngageerd boeddhisme is in zekere zin dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, met een open, bewuste aandacht voor wat er gebeurt in je lichaam, je gevoelens, je geest, en in de wereld. Als je wakker bent kan je niet anders dan vol mededogen handelen met de bedoeling om het lijden dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Het boeddhisme moet zich dus actief verbinden met de wereld. Als het niet geëngageerd is, dan is het geen boeddhisme.'

Thich Nhat Hanh

Met een tientje per maand steun je een kind in Vietnam

Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong zijn de bevolking van Vietnam na hun verbanning, meer dan 25 jaar geleden, actief blijven steunen. Tijdens de Vietnamoorlog zetten zij vanuit Frankrijk onder meer een project op om ondervoede (wees)kinderen financieel te adopteren. Daar zijn de afgelopen jaren een aantal projecten bijgekomen, zoals
- medische hulp aan o.a. leprapatiënten
- acute hulp (dekens, voedsel) in noodsituaties (b.v. bij overstromingen)
- financiële ondersteuning van onderwijsprojecten in afgelegen gebieden
- opvang (voeding/onderwijs) van straatkinderen in grote steden.

Al deze projecten worden vanuit Plum Village gecoördineerd en financieel ondersteund. Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong staan in nauw contact met een netwerk van nonnen en monniken in Vietnam die sociaal werk verrichten en ervoor zorgen dat financiële en andere hulp daar terecht komt waar deze het meest nodig is. Meer informatie over deze projecten is te vinden in Klankschaal 4 en 5.

In de eerste helft van 1997 hebben de donateurs van de stichting Leven in Aandacht f 8.638,85 bijeengebracht voor deze Vietnamprojecten. Dit is begin juli naar Plum Village overgemaakt. Alle gevers hierbij hartelijk dank.

Sinds enige tijd zet Heleen Verleur zich in om de hulp voor Vietnam, zoals deze oorspronkelijk door zuster Chan Khong werd opgezet, n.l. als een project voor financiële adoptie van arme kinderen, nieuw leven in te blazen.

Hoewel de oorlog al enige tijd geleden is, heerst er in vele delen van Vietnam nog zo'n armoede dat vele kinderen ondervoed zijn. Dit is vooral het geval in afgelegen gebieden. Plum Village helpt door de armste kinderen financieel te steunen zodat zij beter gevoed kunnen worden en naar school kunnen. De kinderen zijn vaak kleuters die wees zijn of heel arme ouders hebben.

Door een maandelijkse bijdrage van f 10 kun je een Vietnamees kindje helpen. Als je hier voor voelt kun je contact opnemen met Heleen Verleur, Binnenkant 30, 1011 BJ Amsterdam. Tel.: 020 - 625 07 35. Je ontvangt dan een formulier met de naam en een foto van het kind dat je steunt, plus een kaart voor een opdracht tot automatische periodieke betaling. Het ziet er allemaal niet zo mooi uit als het materiaal dat deelnemers aan sommige andere adoptie projecten ontvangen, maar daar staat te-

genover dat je bijdrage voor 100% gebruikt wordt voor het doel waar het voor bestemd is. Via de stichting Leven in Aandacht wordt het geld naar Plum Village overgemaakt, waar het, zonder aftrek van administratie- en andere kosten, aan de monniken en nonnen in Vietnam wordt doorgegeven. Donaties aan de stichting zijn aftrekbaar bij de aangifte inkomstenbelasting.

Het Hongerige Kinderen Project in België

Dit jaar hebben weer heel wat mensen een Vietnamees kind financieel geadopteerd. Alle donateurs van harte dank. Zeker ook degenen die een bijdrage hebben gestort om aan zes families de mogelijkheid te bieden zich opnieuw te installeren na de overstromingen van vorig jaar.

Wie ook een financiële bijdrage wil leveren kan deze storten op rekeningnr. 833-4629894-51 van Hokiviet (Hongerige kinderen in Vietnam), Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Voor meer informatie over het project in België om Vietnamese kinderen te steunen kan men contact opnemen met Odette Bauweleers, tel. 03 - 257 25 98.

Wat wil je geven?

Willy Wijnands, verbonden aan het Ashram College in Alphen aan de Rijn, geeft na schooltijd lessen in Qi Gong (een essentieel onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde) en Hapkido (een Koreaanse zelfverdedigingskunst). Dit is niet gratis: hij vraagt een vrijwillige bijdrage aan de deelnemers. Deze bijdragen komen ten goede aan kinderen in derde wereld-landen. Afgelopen jaar waren dat Vietnamese kinderen, via 'onze' Vietnamprojecten. Willy had de deelnemers iets over Thich Nhat Hanh en zijn werk verteld, en een folder over de Vietnamprojecten uitgedeeld.

Opvallend is dat hij de leerlingen de boodschap meegeeft dat het belangrijker is echt zelf iets te geven (ook al is het maar een beetje), dan geld aan je ouders te vragen (hoewel dat misschien meer zou zijn). Op die manier vraagt hij de leerlingen na te gaan wat zij zelf over hebben voor het doel. Zo stimuleert hij oprechte vrijgevigheid. Ongeveer 50 leerlingen hebben op die manier f 1.000 bijeengebracht voor de Vietnamprojecten (en nog eens f 1.000 voor een ander project!). Wat ze geven varieert: sommigen geven f 10 of f 15, maar één leerling kwam zelfs met f 100! En er was ook een meisje dat een tijdlang doorging met geld overmaken nadat zij met de lessen gestopt was.

Dat zit goed!

Sinds enige tijd houd ik mij bezig met het maken van meditatiekussens, waarvan de opbrengst voor de Vietnamprojecten bestemd is. Het idee is spontaan tot stand gekomen, nadat ik een aantal kussens voor kleine kring gemaakt had. Ik vond het zo'n leuke bezigheid, en had er zo'n plezier in, dat ik enthousiast steeds meer lappen ging kopen in allerlei kleuren. De

voorraad kussens werd steeds groter, terwijl ik nog niet wist wat ik er eigenlijk mee zou gaan doen. De kussens verkopen en het geld in eigen zak steken vond ik geen goed idee.

Als donateur van de stichting Leven in Aandacht las ik in de Klankschaal over de Vietnamprojecten, en het geeft mij een goed gevoel om op deze manier een bijdrage te kunnen leveren. Het stimuleert mij dat door de verkoop van deze kussens steeds meer mensen in aandacht zullen gaan leven. Daarom wordt ieder kussen ook met aandacht gemaakt, zodat er alleen maar positieve energie in verwerkt wordt.

De kussens zijn voor honderd procent van katoen en gevuld met boekweitkaf. De hoogte is 12 cm en de doorsnede 29 cm. Aan de onderkant zit een ritssluiting, en aan de zijkant een handvat. De prijs met een binnenkussen is f 45. Belangstellenden kunnen met mij contatct opnemen.

Marlies Nillesen, tel. 026 - 381 05 41.



Een deel van de omzet

Stichting Oriënt bestaat sinds 1991 en houdt zich bezig met de overdracht van de traditionele Chinese geneeskunde (shiatsu, acupunctuur en qi gong). Vanaf het begin is het werk van Thich Nhat Hanh een belangrijke inspiratiebron geweest, met name zijn sociale betrokkenheid. Het leek indertijd goed om een vast gedeelte van de omzet van alle lesactiviteitren te doneren aan projecten voor vluchtelingen, in de breedste zin van het woord. Op deze manier zou ons dagelijks werk in Amsterdam in verbinding blijven met een zo belangrijke problematiek als die van vluchtelingen. Wij zijn ons ervan bewust dat financiële ondersteuning van vluchtelingenwerk nooit opweegt tegen directe persoonlijke inzet, en dat alles wat je zou kunnen doen altijd een druppel op een gloeiende plaat blijft. Toch lijkt ons het bestaan van dit fonds een goed begin, een eventuele aanzet voor volgende initiatieven.

Op de laatste jaarvergadering van de Stichting Oriënt is besloten om het komende jaar 5% van de omzet te reserveren voor het fonds. De afgelopen jaren hebben wij uit het fonds onder meer een aantal projecten van de Olympic Peace Movement ondersteund. Deze waren gericht op kinderen uit Bosnië.

Peter den Dekker (van Stichting Oriënt)

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 10 per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste f 25 wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal gratis toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 230 Belgische franken.

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Van Schoonbekestr. 39
2018 Antwerpen.

Redactie: Eveline Beumkes
Sietske Roegholt

Redactieraad: Nora de Graaf
Maria van Raalten
Ronald de Brouwer

Medewerkers: Fred den Ouden
Gianni Lattanzi

Illustraties: blz. 1 Gianni Lattanzi
blz. 10, 16, 26, 33 en 36
Anneke Brinkerink

Redactieadres: p/a Sietske Roegholt
Veenendaalplein 65
1106 CP Amsterdam

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *15 januari 1998.*
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.



Plum Village, Upper Hamlet

DRUKWERK

PORT BETAALD
AMSTERDAM

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam